



Ασφαλιστική



Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΥΔΡΟΓΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ

# VOICE

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ  
ΕΚΔΟΣΗ  
ΜΑΪΟΣ 2024

# 33



## όλη η υδρόγειος ΕΝΑ ΣΠΙΤΙ

Πρόγραμμα Δωρεάν Φιλοξενίας στην Αθήνα  
για ογκολογικούς ασθενείς και συνοδούς τους  
από την επαρχία

φροντίδα



υποστήριξη



στέγαση

Σύμπραξη με:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΜΑΪΟΣ 2024

## #12

### Ασφάλιση Υγείας

- Πλάνο Υγείας Hospital
- Νέες Καλύψεις

## #16

### Υγεία - Άρθρο

Όλα τα tips για υγιή δόντια και μάτια!

## #18

### Ασφάλιση Οχημάτων

Νέες Καλύψεις

## #20

### Αυτοκίνητο - Άρθρο

Ηλεκτροκίνητο όχημα:  
Πώς να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας

## #22

### Ασφάλιση κατοικίας

Έρευνα για τις ασφαλισμένες κατοικίες στην Ελλάδα

## #23

### Ευχαριστήρια Επιστολή

## #24

### Νέα & Εκδηλώσεις

## #26

### Οδική Ασφάλεια - Άρθρο

Στο αυτοκίνητο με το κατοικίδιο

## #3

### Μήνυμα Διοίκησης

## #4

### Διαγωνισμός Πωλήσεων

Πάμε Νορβηγία!

## #6

### «Όλη η Υδρογείος ένα σπίτι»

Πρόγραμμα Δωρεάν Φιλοξενίας στην Αθήνα για ογκολογικούς ασθενείς

## #10

### Άρθρο

Καρκίνος: Μειώνοντας το χάσμα στη φροντίδα



### Αγαπητοί Φίλοι και Συνεργάτες,

Καταγράφοντας υψηλές επιδόσεις και έχοντας ολοκληρώσει την ιστορική συμφωνία με τον Όμιλο Reale, η Υδρόγειος Ασφαλιστική χαράζει πορεία για ένα ακόμα πιο δυναμικό μέλλον.

Το 2023, η συνολική παραγωγή ασφαλιστρών ανήλθε στα 91,7 εκατομμύρια ευρώ, σημειώνοντας αύξηση 2,6% σε σύγκριση με το 2022. Ξεχωρίζουν οι επιδόσεις στις ασφαλίσσεις υγείας (+51,2%), αστικής ευθύνης σκαφών (+25,4%) και περιουσίας (+10,2%). Τα κέρδη προ φόρων ανήλθαν στα 7,2 εκατομμύρια ευρώ και τα συνολικά εισοδήματα έφτασαν τα 11,4 εκατομμύρια ευρώ. Το σύνολο των επενδύσεων και των ενσώματων περιουσιακών στοιχείων διαμορφώθηκε στα 211,2 εκατομμύρια ευρώ, ενώ ο Δείκτης Φερεγγυότητας άγγιξε το ιστορικό υψηλό του 204,2%.

Παράλληλα με τις οικονομικές της επιδόσεις, η Υδρόγειος Ασφαλιστική παρέμεινε αφοσιωμένη στις δεσμεύσεις της προς τους ασφαλισμένους και τους συνεργάτες της. Το 2023 καταβάλαμε 40 εκατομμύρια ευρώ σε αποζημιώσεις προς ασφαλισμένους και τρίτους δικαιούχους, ενώ οι προμήθειες προς τους ασφα-

λιστικούς διαμεσολαβητές ανήλθαν στα 21,1 εκατομμύρια ευρώ.

Τον Φεβρουάριο του 2024 ανακοινώσαμε την ολοκλήρωση της συμφωνίας μας με τον Όμιλο Reale. Πρόκειται για μια συμφωνία που, όπως έχουμε αναφέρει, βασίστηκε όχι μόνο στην κοινή επιχειρηματική φιλοσοφία των δύο εταιρειών αλλά και στις κοινές μας αξίες. Η εστίαση στον άνθρωπο, η καινοτομία, η ανάδειξη του ρόλου των ασφαλιστικών διαμεσολαβητών και η προστασία των ανθρώπων και κοινοτήτων, αποτελούν θεμελιώδεις αξίες τόσο για την Υδρόγειο Ασφαλιστική, όσο και για τον Όμιλο Reale, στα 200 χρόνια της ιστορίας του.

Η επόμενη μέρα είναι γεμάτη προοπτικές.

Χτίζοντας πάνω στις ισχυρές μας βάσεις και αξιοποιώντας την τεχνογνωσία του διεθνούς ομίλου, στόχος μας είναι η περαιτέρω ανάπτυξη και ενίσχυση της παρουσίας μας στην αγορά. Παράλληλα, επιταχύνουμε την υλοποίηση του ψηφιακού μετασχηματισμού και επενδύουμε στην καινοτομία σε λειτουργικό και προϊόντικό επίπεδο, εστιάζοντας σε επίκαιρες και ευέλικτες λύσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των καταναλωτών. Ήδη, μέσα στους προηγούμενους μήνες προχωρήσαμε στη δημιουργία νέων προγραμμάτων για την ασφάλιση της κατοικίας, και εμπλουτίσαμε τα προγράμματα ασφάλισης υγείας και οχημάτων με νέες καλύψεις και παροχές που προσφέρουν περισσότερη αξία στους ασφαλισμένους μας.

Ένας ακόμη σημαντικός άξονας στον οποίο εστιάζουμε αφορά την ευρύτερη προσφορά μας στην κοινωνία. Στο πλέγμα των κοινωνικών μας δράσεων ξεχωριστή θέση κατέχει η συνεργασία μας με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία και η υλοποίηση του προγράμματος «Όλη η Υδρόγειος ένα σπίτι». Σας προσκαλούμε να μάθετε περισσότερα για την πρωτοβουλία αυτή στις επόμενες σελίδες του τεύχους μας.

Σας ευχαριστώ,

**Παύλος Κασκαρέλης**  
Διευθύνων Σύμβουλος

## Διαγωνισμός Πωλήσεων 2023-2024 Πάμε Νορβηγία!



εν είναι τυχαίο ότι η Νορβηγία θεωρείται μία από τις πιο όμορφες και ενδιαφέρουσες χώρες στον κόσμο. Τοπία που σπάνια συναντά αλλού

κανείς (ή μάλλον, πουθενά!), φιορδ, βουνά, ιστορικές πόλεις, οικολογία και μια μεγάλη δόση πρωτοποριακής κουλτούρας, την κάνουν όλο και πιο περιζήτητη από τους ταξιδιώτες σε όλο τον κόσμο.

### ⌘ Φιορδ

Τα πανέμορφα αυτά φυσικά θαύματα, σκαλισμένα από τους παγετώνες, κοσμούν την ακτογραμμή της χώρας, προσφέροντας τοπία ασύγκριτης γοητείας. Το National Geographic Magazine έχει χαρακτηρίσει τα φιορδ της Νορβηγίας ως «τους καλύτερους ανέγγιχτους ταξιδιωτικούς προορισμούς στον κόσμο».

### ⌘ Βίκινγκς

Διάσημοι για τις ικανότητές τους

στη ναυπηγική, την πλοήγηση και... τις επιδρομές. Ήταν επίσης έμποροι και εξερευνητές. Η κληρονομιά της εποχής των Βίκινγκ (800-1050 μ.Χ.) εξακολουθεί να υπάρχει στη Νορβηγία. Το Μουσείο Πλοίων των Βίκινγκ στο Όσλο φιλοξενεί τα δύο καλύτερα διατηρημένα ξύλινα μακρόπλοια των Βίκινγκ στον κόσμο.

### ⌘ Οικολογία και βιωσιμότητα

Η Νορβηγία πρωτοπορεί στην πράσινη ζωή! Έχει βάλει τα δυνατά της για την προστασία του περιβάλλοντος και την αξιοποίηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Επισκεπτόμενοι τη χώρα θα ανακαλύψετε οικολογικές πρωτοβουλίες παντού: από τα ηλεκτρικά μέσα μεταφοράς και τα κτίρια φτιαγμένα με οικολογικά υλικά, μέχρι την τοπική, φρέσκια κουζίνα.

### ⌘ Νόμπελ Ειρήνης

Η Νορβηγική πρωτεύουσα φιλοξενεί με περηφάνια την απονομή του

Βραβείου Νόμπελ Ειρήνης κάθε χρόνο από το 1901! Τα υπόλοιπα βραβεία Νόμπελ απονέμονται στη Στοκχόλμη της Σουηδίας.

### ⌘ Όσλο

Το Όσλο, η γραφική πρωτεύουσα της Νορβηγίας, είναι μια πόλη γεμάτη γοητεία και ιστορία. Χτισμένη στις όχθες του Oslofjorden, η πόλη προσφέρει στους επισκέπτες μια ποικιλία από αξιοθέατα, μεσαιωνικά κάστρα, μουσεία παγκόσμιας κλάσης, πλούσια πάρκα και γραφικά κανάλια.

### ⌘ Μπέργκεν

Σκαρφαλωμένο στις δυτικές ακτές της Νορβηγίας, το Μπέργκεν αποτελεί μια γραφική πόλη γεμάτη ιστορία και φυσική ομορφιά. Γνωστή και ως «Πύλη προς τα Φιορδ», η πόλη αποτελεί ιδανική αφετηρία για εξερεύνηση των πανέμορφων φιορδ της περιοχής.

## Νορβηγία

- **Πρωτεύουσα και μεγαλύτερη πόλη:** Όσλο
- **Επίσημες γλώσσες:** Νορβηγική
- **Πολίτευμα:** Βασιλευόμενη Κοινοβουλευτική Δημοκρατία
- **Έκταση:** 385.207 km<sup>2</sup>
- **Πληθυσμός:** 5.550.203 κάτοικοι
- **Νόμισμα:** Νορβηγική Κορόνα



### Ο Διαγωνισμός

Ο διαγωνισμός είναι ετήσιος (Ιούλιος 2023 - Ιούνιος 2024) και οι συνεργάτες μας μπορούν να συμμετάσχουν συνδυαστικά με αύξηση παραγωγής και σύνθεση χαρτοφυλακίου, όπως επίσης και με αύξηση μόνο στους Λοιπούς Κλάδους, συμπεριλαμβανομένου και του Κλάδου Υγείας.

### Πόσο κοντά είστε στη Νορβηγία;

Το **Ydrogios Dashboard** κρατά τους συνεργάτες μας άμεσα ενημέρους για τα αποτελέσματά τους ανά πάσα στιγμή. Η εφαρμογή περιλαμβάνει ειδική ενότητα για τον Διαγωνισμό Πωλήσεων, όπου ο συνεργάτης μπορεί να δει τα κριτήρια του Διαγωνισμού και να ελέγξει τα αντίστοιχα ποσοστά επίτευξής τους όποτε επιθυμεί.

# «Όλη η Υδρογείος ένα σπίτι»

Μια αγκαλιά στήριξης στους ογκολογικούς ασθενείς  
από την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία και την Υδρογείο Ασφαλιστική



Στα 66 χρόνια λειτουργίας της, η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία φροντίζει, όσο οι δυνάμεις της το επιτρέπουν, να στηρίζει ασθενείς που έρχονται από την επαρχία για να θεραπευτούν από τη νόσο τους στα μεγάλα αστικά κέντρα, όπου βρίσκονται όλες οι ειδικότητες και ο εξοπλισμός που χρειάζεται για τη διάγνωση και θεραπεία της νόσου. Η βασικότερη ανάγκη αυτών των ασθενών και των συνοδών τους είναι η στέγασή τους, γιατί πολλοί δεν έχουν συγγενείς ή δεν μπορούν να φιλοξενηθούν απ' αυτούς. Χάρη στην υποστήριξη

της Υδρογείου Ασφαλιστικής έγινε εφικτό από αυτή τη χρονιά με το πρόγραμμα "Όλη η Υδρογείος ένα σπίτι" να διαθέσουμε διαμερίσματα σε πολύ καλή κατάσταση και επίπλωση σε καρκινοπαθείς με περιορισμένους πόρους, στηρίζοντάς τους και με ψυχολόγους και κοινωνική λειτουργό.

Αισθανόμαστε την ανάγκη να μεταφέρουμε την ευγνωμοσύνη των ασθενών αλλά και της κοινωνίας γι' αυτή την προσφορά αλληλεγγύης στον συνάνθρωπο. ”

§ Ευάγγελος Φιλόπουλος, Πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας



### Το πρόγραμμα

Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία και η Υδρόγειος Ασφαλιστική συνεργάστηκαν στον σχεδιασμό του προγράμματος «Όλη η Υδρόγειος ένα σπίτι» προκειμένου να καλύψουν, στο μέτρο του δυνατού, βασικές ανάγκες στέγασης ογκολογικών ασθενών που μεταβαίνουν από την επαρχία στην

Αθήνα, για να πραγματοποιήσουν μακροπρόθεσμες θεραπείες σε μεγάλα νοσοκομεία στο κέντρο των Αθηνών.

Οι μακροχρόνιες θεραπείες για την αντιμετώπιση του καρκίνου μπορούν να επιβαρύνουν οικονομικώς τις οικογένειες, των οποίων ένα μέλος τους νοσεί. Οι συνθήκες γίνονται ακόμη πιο δύσκολες όταν πρέπει

να διαμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα μακριά από τις οικίες τους, προκειμένου να ολοκληρώσουν επιτυχώς τις θεραπείες τους.

**Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε ώστε να προσφέρει ένα καθαρό, ασφαλές, ήρεμο και υποστηρικτικό περιβάλλον, ένα σπίτι μακριά από το σπίτι.**

#### Το πρώτο δίκτυο υλοποίησης, το πρόγραμμα προσέφερε:

- ✂ 187 διανυκτερεύσεις.
- ✂ 22 ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες.
- ✂ 40 συναντήσεις ψυχολογικής υποστήριξης.
- ✂ Επισκέψεις ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.
- ✂ Διαδικτυακές συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης σε όσα μέλη της οικογένειας το επιθυμούσαν.
- ✂ Συνεχή τηλεφωνική υποστήριξη.
- ✂ Μικρή οικονομική βοήθεια για την αγορά τροφίμων, καθαριστικών και ειδών προσωπικής υγιεινής.





### Ολιστική φροντίδα και υποστήριξη

Πέραν της στέγασης, το πρόγραμμα «Όλη η Υδρόγειος ένα σπίτι» προσφέρει στους ασθενείς και τις οικογένειές τους ολοκληρωμένη ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Κατά τη διάρκεια της διαμονής τους, οι ωφελούμενοι:

✂ **Ενθαρρύνονται να χαλαρώσουν και να προσαρμοστούν:** Παρέχεται ο απαραίτητος χρόνος και χώρος για ξεκούραση, ηρεμία και αναδιοργάνωση, ώστε να νιώσουν άνετα και ασφαλείς.

✂ **Λαμβάνουν τακτική υποστήριξη:** Η τηλεφωνική επικοινωνία με τους εργαζόμενους του προγράμματος

είναι καθημερινή, εξασφαλίζοντας την άμεση αντιμετώπιση τυχόν αναγκών.

✂ **Χτίζουν δεσμούς εμπιστοσύνης:** Η κοινή εμπειρία του καρκίνου, τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους ωφελούμενους, ευνοεί την ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης και οικειότητας.

✂ **Έχουν πρόσβαση σε εξειδικευμένη ψυχοκοινωνική υποστήριξη:** Η ομάδα ψυχοκοινωνικής υποστήριξης διεξάγει ατομικές και οικογενειακές συνεδρίες, λαμβάνοντας υπόψη το ψυχοκοινωνικό προφίλ κάθε ασθενούς και του περιβάλλοντός του.

✂ **Βρίσκουν υποστήριξη για τα νεότερα μέλη της οικογένειας:**

Η ομάδα ψυχοκοινωνικής υποστήριξης παρέχει εξειδικευμένη φροντίδα σε παιδιά, έφηβους και νεαρούς ενήλικες, μέλη των οικογενειών των ασθενών, μέσω ατομικών και ομαδικών συνεδριών. Η ψυχοκοινωνική υποστήριξη συνεχίζεται και μετά την αποχώρηση των ασθενών από το πρόγραμμα.

Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία και η Υδρόγειος Ασφαλιστική καταγράφουν με λεπτομέρεια τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις ιατρικές όσο και τις ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες. Η καταγραφή αυτή αποτελεί θεμέλιο λίθο για την ανάπτυξη νέων παρεμβάσεων και στοχευμένων δράσεων που εμπλουτίζουν το πρόγραμμα. Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία και η Υδρόγειος Ασφαλιστική πιστεύουν ακράδαντα στην αξία της ολιστικής φροντίδας και δεσμεύονται να συνεχίσουν τις προσπάθειές τους για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου συστήματος υποστήριξης που αγγίζει κάθε πτυχή της ζωής των ασθενών.



Το πρόγραμμα “Όλη η Υδρόγειος ένα σπίτι” σώζει ζωές!

Το πρόγραμμά μας δεν είναι απλά και μόνο μια καλή πράξη. Βοηθάει ουσιαστικά ανθρώπους που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα ή το οικογενειακό πλαίσιο ώστε να λάβουν την απαιτούμενη θεραπεία για τον καρκίνο και να ζήσουν. Χωρίς αυτό το πρόγραμμα, ίσως κάποιοι να μην μπορούσαν να θεραπευτούν, γιατί δεν διαθέτουν τα οικονομικά μέσα ή πλαίσιο στήριξης.

Μπορείτε και εσείς να στηρίξετε το πρόγραμμά μας, ενημερώνοντας φίλους και οικογένεια σχετικά με το πρόγραμμα ή, ακόμη, προσφέροντας εθελοντική εργασία που μας βοηθά να το βελτιστοποιήσουμε.

Μπορείτε ακόμη να προχωρήσετε σε δωρεά για τους ωφελούμενους στο πρόγραμμα ή να συνεισφέρετε στη χρηματοδότηση κάποιου άλλου προγράμματος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας.

Μαζί, μπορούμε να βοηθήσουμε να σωθούν ζωές!



**Μαρία Λιόντου**  
Κοινωνιολόγος  
Υπεύθυνη Διαχείρισης Προγράμματος



“ Στο ταξίδι της ανθρώπινης εμπειρίας, μερικά μονοπάτια πιθανόν να είναι πιο δύσβατα από άλλα. Η διάγνωση ενός καρκίνου αποτελεί μια πρόκληση για τον ίδιο τον ασθενή και για την οικογένειά του, ακόμη περισσότερο για όσους αναγκάζονται να έλθουν στην Αθήνα από άλλα μέρη. Σε αυτή την τόσο ευάλωτη φάση, στην οποία βρίσκονται, το πρόγραμμά μας αποτελεί ένα ασφαλές καταφύγιο για όλη την οικογένεια. Η ευγνωμοσύνη που εκφράζεται από αυτούς τους ανθρώπους αποτελεί ύψιστη αξία για όλους μας. Συνεργαζόμενοι με 8 Νοσοκομεία σε όλη την Αττική, δεχόμαστε παραπομπές για ασθενείς και τις οικογένειές τους, οι οποίοι προέρχονται από αγροτικά στρώματα, με χαμηλά εισοδήματα και πολλές ανάγκες. Έχοντας ήδη, ως σήμερα, εξυπηρετήσει 9 οικογένειες, νιώθουμε ιδιαίτερη χαρά με όσα έχουν μοιραστεί μαζί μας για όλη τη βοήθεια και στήριξη. Προσωπικά, έχοντας περάσει από το βίωμα του καρκίνου, νιώθω ιδιαίτερη σύνδεση με τα άτομα, κατανοώ τις ανάγκες τους και βιώνω έντονη συγκίνηση για την ευκαιρία που δίνεται από το πρόγραμμα και σε εκείνους αλλά και σε εμάς να είμαστε συνοδοιπόροι στον αγώνα τους. ”

**Κετιόνα Μαλόλλη**  
**Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια**  
**Υπεύθυνη Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης του Προγράμματος**

“ Το Γ.Α.Ν.Π. “ΜΕΤΑΞΑ” διαθέτει 2 ξενώνες φιλοξενίας ασθενών με καρκίνο και των συνοδών τους, παρόλα αυτά το πρόγραμμα “Όλη η Υδρόγειος ένα σπίτι” έχει φιλοξενήσει αρκετούς ασθενείς μας καθώς οι δικοί μας ξενώνες δεν είχαν διαθεσιμότητα λόγω πληρότητας. Η αμεσότητα της ικανοποίησης των αιτημάτων για φιλοξενία έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται το άγχος των ασθενών και των συνοδών τους, οι οποίοι δεν έχουν στέγη για όσο διαρκεί η θεραπεία τους. Η ευγένεια, η διαθεσιμότητα και η άψογη συνεργασία που έχουμε με τους υπευθύνους του προγράμματος αξίζει να αναφερθεί καθώς επηρεάζουν τόσο την ποιότητα των υπηρεσιών όσο και την αίσθηση της φροντίδας των ασθενών, οι οποίοι έρχονται από μακρινά μέρη για να θεραπευτούν και νιώθουν ότι δεν είναι μόνοι τους και ότι υπάρχουν άνθρωποι που εμπράκτως τους νοιάζονται. Θα ήθελα να σημειώσω τη σημαντικότητα του εν λόγω προγράμματος, δεδομένου ότι έχει θετικό αντίκτυπο στην πρόσβαση των ασθενών στην κατάλληλη θεραπεία για τη νόσο τους και ταυτόχρονα μειώνει το κόστος φροντίδας. Η Ελλάδα παρουσιάζει σημαντικές ανισότητες στην κατανομή υπηρεσιών υγείας για ασθενείς με καρκίνο μεταξύ αστικών, αγροτικών και νησιωτικών περιοχών, με αποτέλεσμα οι πληθυσμοί των απομακρυσμένων νησιωτικών και αγροτικών περιοχών να αντιμετωπίζουν σημαντικά εμπόδια στην πρόσβαση στη φροντίδα του καρκίνου τόσο γεωγραφικά όσο και οικονομικά, κάτι που μπορεί να έχει καταστροφικό οικονομικό αντίκτυπο για τις οικογένειες που ένα μέλος τους νοσεί από καρκίνο. ”

**Νατάσα Παπαδοπούλου**  
**Πρ. Τμήματος Κοινωνική Εργασία Γ.Α.Ν.Π. «ΜΕΤΑΞΑ»**

“ Η κοινωνική υπηρεσία του Ιπποκράτειου νοσοκομείου, έχοντας σαν στόχο την καλύτερη και άμεση εξυπηρέτηση του ασθενή, βρίσκει σημαντική την άμεση ανταπόκρισή σας για φιλοξενία σε ογκολογικούς ασθενείς του νοσοκομείου μας και στους συνοδούς τους, που είτε είναι από επαρχία, είτε είναι ασθενείς με κοινωνικοοικονομικά προβλήματα και χρειάζεται να κάνουν χημειοθεραπείες. Μέσω του προγράμματός σας, τους δίνεται η δυνατότητα να ακολουθήσουν τη θεραπεία τους. Είναι μια εξαιρετική πρωτοβουλία και σημαντική η στήριξη προκειμένου να είμαστε όλοι μαζί και κανείς μόνος του. ”

**Κοινωνική Υπηρεσία Ιπποκράτειου Νοσοκομείου**

# Καρκίνος: Μειώνοντας το χάσμα στη φροντίδα

Η μείωση των ανισοτήτων στη φροντίδα του καρκίνου αποτελεί ηθική και κοινωνική αναγκαιότητα που απαιτεί συλλογική δράση

§ του Ευάγγελου Φιλόπουλου, Προέδρου της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας



ρότερα όπλα μας στη μάχη κατά του καρκίνου.

Η ύπαρξη ανισοτήτων στην υγεία, με βάση κοινωνικο-οικονομικά κριτήρια, γεωγραφικές ιδιαιτερότητες και αδυναμίες του συστήματος υγείας, είναι απαράδεκτη και οφείλουμε να την καταπολεμήσουμε. Η δίκαιη πρόσβαση σε ποιοτική φροντίδα αποτελεί θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα και οφείλουμε να διασφαλίσουμε την υλοποίησή του για όλους.

Η γραφειοκρατία και η έλλειψη αποτελεσματικότητας στη διαχείριση πόρων δυσχεραίνουν την πρόσβαση σε φροντίδα. Απαιτείται απλοποίηση των διαδικασιών, μείωση της γραφειοκρατίας και αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων με αποτελεσματικότητα και διαφάνεια. Η ενίσχυση του συστήματος υγείας με έμπειρο προσωπικό και σύγχρονες υποδομές αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για ποιοτική φροντίδα.

Ο καρκίνος δεν επηρεάζει μόνο το σώμα, αλλά και την ψυχολογία των ασθενών και των οικογενειών τους. Η παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και καθοδήγηση, λαμβάνοντας υπόψη το ψυχολογικό βάρος και τις οικονομικές δυσκολίες που η νόσος φέρνει, αποτελεί ηθική υποχρέωση. Η στήριξη των ασθενών σε κάθε βήμα της διαδρομής τους είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση της νόσου και την ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας.

Η μείωση των ανισοτήτων στη φροντίδα του καρκίνου αποτελεί ηθική και κοινωνική αναγκαιότητα που απαιτεί συλλογική δράση. Κράτος, οργανισμοί της κοινωνίας των πολιτών και κοινωνικά ευαίσθητες ιδιωτικές εταιρείες οφείλουν να συνεργαστούν στενά για την υλοποίηση στοχευμένων πρωτοβουλιών που θα καλύψουν τις ανάγκες των ασθενών και θα διασφαλίσουν δίκαιη πρόσβαση σε ποιοτική φροντίδα.

**Ο** καρκίνος, μια παγκόσμια μάστιγα, απειλεί με αυξανόμενες τάσεις την υγεία και την ευημερία της κοινωνίας μας. Στην Ελλάδα, η νόσος πλήττει περίπου 65.000 άτομα ετησίως, με 32.000 να χάνουν τη ζωή τους. Παρά τις αξιόλογες προόδους στην πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία, οι ανισότητες στην πρόσβαση σε ποιοτική φροντίδα παραμένουν οξείες και διαρκείς.

Η υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, με διακοπή του καπνίσματος, ισορροπημένη διατροφή και τακτική άσκηση, αποτελεί μια θεμελιώδη αλλαγή που οφείλουμε να υιοθετήσουμε. Η πρόληψη, παράλληλα με την έγκαιρη διάγνωση, δύναται να σώσει ζωές και να μειώσει σημαντικά το κόστος της νόσου.

Η διεύρυνση του γενικευμένου πληθυσμιακού ελέγχου για 5 συχνές μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού, του τραχήλου της μήτρας, του παχέος εντέρου, του πνεύμονα και του προστάτη, αποτελεί κρίσιμο βήμα προς την έγκαιρη διάγνωση και βελτίωση της επιβίωσης. Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση αποτελούν τα ισχυ-

### Προτάσεις για συλλογική δράση:

#### ⌘ Ανάπτυξη και υλοποίηση Εθνικού Σχεδίου Δράσης

**για τον Καρκίνο:** Το σχέδιο θα πρέπει να θέτει μετρήσιμους στόχους για την πρόληψη, τη διάγνωση, τη θεραπεία και την υποστηρικτική φροντίδα, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες της χώρας μας.

⌘ **Ενίσχυση της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας:** Η ενίσχυση των Κέντρων Υγείας και η στελέχωσή τους με ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς, είναι απαραίτητη για την έγκαιρη διάγνωση και την παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε τοπικό επίπεδο.

⌘ **Δημιουργία δικτύων υποστήριξης ασθενών:** Η δημιουργία δικτύων υποστήριξης ασθενών με καρκίνο, μέσω οργανισμών όπως η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, μπορεί να προσφέρει πολύτιμη βοήθεια σε θέματα ψυχολογίας, οικονομικής στήριξης και πρόσβασης σε πληροφορίες.



⌘ **Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση του κοινού:** Η ενημέρωση του κοινού για την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και τα διαθέσιμα θεραπευτικά σχήματα είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της πρόληψης και την έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας.

⌘ **Χρησιμοποίηση της τεχνολογίας:** Η αξιοποίηση της ψηφιακής τεχνολογίας μπορεί να διευκολύνει την πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες υγείας, ιδίως σε απομακρυσμένες περιοχές.

⌘ **Υποστήριξη της έρευνας:** Η ενίσχυση της έρευνας για νέες θεραπείες και φάρμακα, καθώς και για την ανάπτυξη νέων μεθόδων πρόληψης και διάγνωσης, είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών με καρκίνο.

Η μείωση των ανισοτήτων στη φροντίδα του καρκίνου είναι εφικτή μόνο με συλλογική δράση. Κάθε ένας από εμάς, μεμονωμένα ή ως μέλος οργανισμών και φορέων, μπορεί να συμβάλει στην υλοποίηση ενός συστήματος υγειονομικής περίθαλψης που να διασφαλίζει δίκαιη πρόσβαση σε ποιοτική φροντίδα για όλους τους ασθενείς με καρκίνο.

**As ενώσουμε τις δυνάμεις μας για να νικήσουμε τον καρκίνο!**



Πλάνο  
Υγείας  
**Hospital**

**Ένας κόσμος  
πλεονεκτημάτων για την  
ασφάλιση της υγείας**



Μια σειρά από μοναδικά πλεονεκτήματα προσφέρουν στους ασφαλισμένους τα προγράμματα νοσοκομειακής περίθαλψης της Υδρογείου Ασφαλιστικής «Πλάνο Υγείας Hospital». Με ολοκληρωμένες καλύψεις και παροχές που αγκαλιάζουν όλη την οικογένεια, πολλαπλές επιλογές και ευελιξία στη διαμόρφωση ενός ατομικού και οικογενειακού συμβολαίου, ειδικές εκπτώσεις και παροχές με άμεσο οικονομικό όφελος για τον ασφαλισμένο, τα προγράμματα γίνονται ο απόλυτος σύμμαχος για καλύτερη υγεία και ζωή.

### Βασικές παροχές & πλεονεκτήματα

- + Έως 100% κάλυψη νοσηλείας από ατύχημα ή ασθένεια σε οποιοδήποτε Νοσοκομείο
- + 100% κάλυψη αμοιβών χειρουργικής ομάδας σε Συμβεβλημένα Νοσηλευτικά Ιδρύματα
- + Υψηλό όριο κάλυψης των αμοιβών σε μη Συμβεβλημένα
- + Νοσηλεία σε Ελλάδα και εξωτερικό
- + Αντιμετώπιση έκτακτου περιστατικού
- + Φροντίδα πριν και μετά τη νοσηλεία
- + Χαμηλές αναμονές



**Μοναδικό Προνόμιο: Σταθερό ασφάλιστρο χωρίς ηλικιακή αναπροσαρμογή για ασφαλιζόμενους έως 20 ετών.**

## ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Τα προγράμματα «Πλάνο Υγείας Hospital» παρέχουν μεγάλη ευελιξία στον σχεδιασμό ενός οικογενειακού συμβολαίου με τη δυνατότητα συνδυασμού διαφορετικών προγραμμάτων, διαφορετικών παροχών (θέση νοσηλείας, ύψος απαλλαγής) και αντίστοιχου ασφαλιστρού ανά μέλος της οικογένειας.

### Επιπλέον πλεονεκτήματα:



Κάλυψη εξόδων συνοδού σε περίπτωση νοσηλείας ανηλίκου (Hospital Standard, Hospital Comfort, Hospital Exclusive)



Ειδική έκπτωση 20% παιδιών ως εξαρτώμενων μελών (Hospital Comfort, Hospital Exclusive)



Επίδομα Μητρότητας (Hospital Comfort, Hospital Exclusive)



Δωρεάν κάλυψη νεογνού για το 1<sup>ο</sup> έτος (Hospital Exclusive)



Ετήσιο check-up (Hospital Exclusive)

## ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ Ή ΜΕΙΩΣΗ ΑΠΑΛΛΑΓΗΣ

Ένα από τα πλέον σημαντικά πλεονεκτήματα των προγραμμάτων «Πλάνο Υγείας Hospital» (Exclusive & Comfort) είναι **η πλήρης κατάργηση της απαλλαγής σε κάθε περίπτωση νοσηλείας από ατύχημα, σε οποιοδήποτε νοσοκομείο**, που σημαίνει **100%** κάλυψη εξόδων νοσηλείας, από το πρώτο κίλλας ευρώ, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το ποσό της απαλλαγής που έχει καθοριστεί και χωρίς αυτό να επηρεάζει το ασφαλιστρο.

### Επιπλέον τα προγράμματα προσφέρουν:

1

Κατάργηση απαλλαγής σε περίπτωση περίθαλψης έκτακτου περιστατικού από ατύχημα σε εξωτερικά ιατρεία οποιοδήποτε νοσοκομείου (Hospital Comfort, Hospital Exclusive)

2

Κατάργηση απαλλαγής σε περίπτωση περίθαλψης επείγοντος παθολογικού περιστατικού (=ασθένειας) στα εξωτερικά ιατρεία συμβεβλημένων νοσοκομείων (Hospital Comfort, Hospital Exclusive)

3

Μείωση της απαλλαγής για ημερήσια νοσηλεία / χειρουργική επέμβαση χωρίς διανυκτέρευση (ODC-ODS) (κατά 90% στο Hospital Exclusive και 50% στο Hospital Comfort)

4

Μείωση της απαλλαγής κατά 50% σε περίπτωση νοσηλείας σε δημόσιο νοσοκομείο (σε όλα τα προγράμματα)



- ✓ Δωρεάν Υπηρεσία Επείγουσας Αερομεταφοράς
- ✓ Παγκόσμια Ταξιδιωτική Βοήθεια
- ✓ Εξυπηρέτηση 365 ημέρες / 24 ώρες το 24ωρο μέσω της Γραμμής Υγείας Hospital

Πλάνο  
Υγείας

Η υγεία  
σε πρώτο  
πλάνο!



## Αναβαθμισμένες καλύψεις «Πλάνο Υγείας Hospital»



την Υδρόγειο  
Ασφαλιστική  
δεσμευόμαστε να  
βελτιώνουμε συνεχώς  
τις παροχές και τις

υπηρεσίες μας προς όφελος των  
ασφαλισμένων μας. Ενισχυμένα  
με νέες, βελτιωμένες καλύψεις,  
τα προγράμματα νοσοκομειακής  
περίθαλψης «Πλάνο Υγείας

Hospital» παρέχουν τώρα ακόμη  
μεγαλύτερη προστασία και  
ολοκληρωμένη φροντίδα για την  
υγεία.

### Νέες καλύψεις σε όλα τα προγράμματα Hospital



⌘ Απαλλαγή Πληρωμής Ασφαλί-  
στων σε περίπτωση  
Απώλειας Εργασίας/Διακοπής  
Επαγγελματικής Δραστηριότητας



⌘ Κάλυψη για Ανοσοθεραπείες

### Επιπλέον βελτιώσεις στο πρόγραμμα «Πλάνο Υγείας Hospital Standard»



⌘ Κατάργηση του ποσού συμμετο-  
χής σε περίπτωση νοσηλείας από  
ατύχημα



⌘ Κάλυψη, χωρίς συμμετοχή,  
για περίθαλψη ατυχήματος σε  
εξωτερικά ιατρεία Νοσηλευτικών  
Ιδρυμάτων



⌘ Κάλυψη, χωρίς συμμετοχή για πε-  
ρίθαλψη παθολογικού περιστατικού  
στα εξωτερικά ιατρεία Συμβεβλημέ-  
νων Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων



⌘ Έξοδα Ασθενοφόρου



⌘ 20% Ειδική Έκπτωση Παιδιών  
ως Εξαρτώμενων Μελών

**Επιπλέον:** Το πρόγραμμα πλέον μπορεί να συνδυαστεί με τα υπόλοιπα προγράμματα Hospital σε οικογενειακά συμβόλαια, εξασφαλίζοντας τη μέγιστη ευελιξία στις ανάγκες της οικογένειας.

## «Πλάνο Υγείας Hospital Standard» Προσιτή Ασφάλιση Υγείας

Ένα πρόγραμμα ασφάλισης υγείας που, με πολύ χαμηλό κόστος, προσφέρει ουσιαστική βοήθεια για την κάλυψη των εξόδων νοσηλείας από ατύχημα ή ασθένεια. Τώρα με νέες εμπλουτισμένες καλύψεις!



- ⌘ Υψηλό ποσοστό κάλυψης (80%) των εξόδων νοσηλείας από ατύχημα ή ασθένεια σε οποιοδήποτε νοσοκομείο στην Ελλάδα.
- ⌘ Πρόσβαση σε κορυφαία νοσηλευτικά ιδρύματα.
- ⌘ Απευθείας κάλυψη εξόδων νοσηλείας και ιατρών και επιπλέον ειδικά προνόμια σε Συμβεβλημένα Νοσηλευτικά Ιδρύματα.
- ⌘ Σταθερό ασφάλιστρο, χωρίς ηλικιακή αναπροσαρμογή, για ασφαλιζόμενους έως 20 ετών και από 21 – 30 ετών.

### ΚΑΛΥΨΕΙΣ STANDARD

Διάρκεια Ασφάλισης: Ετήσια - Ανώτατο Ετήσιο Όριο Κάλυψης: €50.000 - Θέση Νοσηλείας: Β'

Έξοδα Νοσηλείας για Ατύχημα ή Ασθένεια

Έξοδα για ημερήσια νοσηλεία - χειρουργική επέμβαση - θεραπεία χωρίς διανυκτέρευση (ODC-ODS)

Έξοδα που αφορούν Χημειοθεραπείες, Ακτινοβολίες, Περιοδική Αιμοκάθαρση, Ανοσοθεραπείες

Έξοδα Ασθενοφόρου

Αμοιβές Χειρουργού, Βοηθού Χειρουργού, Αναισθησιολόγου

Κάλυψη 80% σε Συμβεβλημένα και μη Συμβεβλημένα Νοσηλευτικά Ιδρύματα

Έως €200 ετησίως

- Κάλυψη 80% σε Συμβεβλημένα Νοσηλευτικά Ιδρύματα
- Έως €4.000 με βάση πίνακα κατηγοριοποίησης επεμβάσεων σε μη Συμβεβλημένα Νοσηλευτικά Ιδρύματα

### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Κάλυψη, χωρίς συμμετοχή για περίθαλψη ατυχήματος σε εξωτερικά ιατρεία Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων

Κατάργηση του ποσού συμμετοχής σε περίπτωση νοσηλείας από ατύχημα

Κάλυψη, χωρίς συμμετοχή για περίθαλψη παθολογικού περιστατικού στα εξωτερικά ιατρεία Συμβεβλημένων Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων έως €200 ετησίως

20% Ειδική Έκπτωση Παιδιών ως Εξαρτώμενων Μελών

Απαλλαγή Πληρωμής Ασφαλίστρων σε περίπτωση απώλειας εργασίας

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ - ΕΠΙΔΟΜΑΤΑ

Επίδομα νοσηλείας σε περίπτωση μη χρήσης του προγράμματος

Χειρουργικό επίδομα σε περίπτωση που δεν καταβληθεί αμοιβή Χειρουργού, Βοηθού Χειρουργού, Αναισθησιολόγου

Bonus χρήσης άλλου Φορέα

€50 ημερησίως έως 30 ημέρες

Έως €2.000 με βάση πίνακα κατηγοριοποίησης επεμβάσεων

30% επί της συμμετοχής του άλλου φορέα, μετά την αφαίρεση του ποσού της συμμετοχής του ασφαλισμένου

### ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΠΡΟΝΟΜΙΑ

Δεύτερη Ιατρική Γνωμάτευση

Επείγουσα Αερομεταφορά

Μείωση 50% της συμμετοχής του ασφαλισμένου σε περίπτωση νοσηλείας σε δημόσιο νοσοκομείο

# Όλα τα tips για υγιή δόντια και μάτια!



Στην προσπάθειά μας να έχουμε ένα υγιές βάρος και ευεξία, συχνά δίνουμε προτεραιότητα στην άσκηση και τη διατροφή. Πόσο συχνά, όμως, λαμβάνουμε υπόψη τον αντίκτυπο της διατροφής στην όραση και τη στοματική μας υγεία; Οι τροφές που τρώμε επηρεάζουν σημαντικά τη διατήρηση γερών δοντιών και βέλτιστης όρασης. Πάμε να δούμε μερικές τροφές που είναι σύμμαχος στην όραση και τα γερά δόντια.

§ του Γιάννη Αντωνίου, Επιστ. Διευθυντή, Διαιτολόγου - Διατροφολόγου BSc, Pn1, P.T., Nutripass και της Ειρήνης Αθαναϊλίδου, Διαιτολόγου - Διατροφολόγου BSc, Επ. Συνεργάτη, Nutripass

## Διατροφή και Όραση

**T**α μάτια μας βασίζονται σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά για να λειτουργήσουν όσο το δυνατόν καλύτερα. Πώς η διατροφή επηρεάζει την όραση;

### ☞ Αντιοξειδωτικά:

Τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη E και το β-καροτένιο (πρόδρομο μόριο της βιταμίνης A) είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση υγιών ματιών. Αυτά τα αντιοξειδωτικά βοηθούν στην προστασία των ματιών από το οξειδωτικό στρες και μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο οφθαλμικών παθήσεων που σχετίζονται με την ηλικία, όπως η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και ο καταρράκτης.

Τροφές πλούσιες σε αυτά τα αντιο-

ξειδωτικά είναι: οι φράουλες, το μπρόκολο, το πορτοκάλι, το καρότο, η γλυκοπατάτα, η κολοκύθα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα αμύγδαλα, τα φιστίκια και πολλά ακόμη.

☞ **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα για την υγρασία των ματιών:** Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια (όπως ο σολομός, η σαρδέλα, ο τόνος), ο λιναρόσπορος και τα καρύδια συμβάλλουν στην υγρασία των ματιών και μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη του συνδρόμου ξηροφθαλμίας. Υποστηρίζουν, επίσης, τη γενική υγεία των ματιών και μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης γλαυκώματος και εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας.

☞ **Λουτεΐνη και ζεαξανθίνη για την υγεία της ωχράς κηλίδας:**

Αυτά τα δύο αντιοξειδωτικά ανήκουν στην ομάδα των καροτενοειδών που παρέχουν στο σώμα ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Βρίσκονται στον αμφιβληστροειδή, ιδιαίτερα στην ωχρά κηλίδα και είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της όρασης και την προστασία από το επιβλαβές υπεριώδες φως. Οι καλύτερες φυσικές πηγές τροφής πλούσιες σε ζεαξανθίνη είναι τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως χόρτα, γογγύλι, σπανάκι, μαρούλι, τα φρούτα και τα λαχανικά με κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα όπως το καρότο, το καλαμπόκι, οι κίτρινες πιπεριές. Βρίσκεται επίσης και δίνει το χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα στον κρόκο του αυγού και στον κρόκο Κοζάνης.



## Διατροφή και Στοματική Υγεία

**Τ**α δόντια και τα ούλα μας απαιτούν σωστή διατροφή για να παραμείνουν δυνατά και απαλλαγμένα από ασθένειες. Λάβετε υπόψη αυτές τις διατροφικές συμβουλές για βέλτιστη στοματική υγεία:

- ☘ **Ασβέστιο και φώσφορος για γερά δόντια:** Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φυλλώδη λαχανικά και οι ξηροί καρποί παρέχουν απαραίτητα μέταλλα όπως το ασβέστιο και ο φώσφορος, τα οποία ενισχύουν το σμάλτο των δοντιών και τα οστά.
- ☘ **Βιταμίνη C για την υγεία των ούλων:** Η βιταμίνη C είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία των ούλων και βοηθά στην πρόληψη της ουλίτιδας υποστηρίζοντας την παραγωγή κολλαγόνου. Επιλέξτε εσπεριδοειδή, φράουλες, πιπεριές και μπρόκολο για να αυξήσετε την πρόσληψη βιταμίνης C.



- ☘ **Τραγανά φρούτα και λαχανικά για στοματική υγιεινή:** Τα σκληρά-τραγανά φρούτα και λαχανικά όπως τα μήλα, τα καρότα και το σέλινο λειτουργούν σαν φυσικές οδοντόβουρτσες, απομακρύνοντας την πλάκα και διεγείροντας την παραγωγή σάλιου. Αυτό βοηθά στην εξουδετέρωση των οξέων και στην πρόληψη της τερηδόνας.

- ☘ **Αποφυγή σακχαρούχων και όξινων τροφών:** Τα σάκχαρα είναι τα βασικά στοιχεία της διατροφής που συμβάλλουν στην ανάπτυξη τερηδόνας. Περιορίστε τα σνακ και τα ποτά με ζάχαρη, αλλά και τρόφιμα με φυσικά σάκχαρα, όπως το μέλι. Τα όξινα τρόφιμα μπορούν να διαβρώσουν το σμάλτο των δοντιών, οδηγώντας σε ευαισθησία και τερηδόνα.

Κάνοντας συνειδητές επιλογές σχετικά με τις τροφές που καταναλώνουμε, μπορούμε να επηρεάσουμε θετικά την όραση και τη στοματική μας υγεία. Θυμηθείτε να συνδυάσετε μια πλούσια σε θρεπτικά συστατικά διατροφή με καλές πρακτικές για τη στοματική υγιεινή και την προστασία της όρασης, όπως τακτικό βούρτσισμα δοντιών και χρήση γυαλιών ηλίου, αντίστοιχα.

### «Πλάνο Υγείας» για καλή όραση και στοματική υγεία



Όπως σε όλα τα θέματα που αφορούν την υγεία μας, η πρόληψη και ο τακτικός έλεγχος είναι πολύ σημαντικά για τη διατήρηση και της καλής όρασης και στοματικής υγείας. Μεταξύ των πολλών καλύψεών τους, τα προγράμματα πρωτοβάθμιας φροντίδας «Πλάνο Υγείας

Primary» περιλαμβάνουν επίσης οφθαλμολογικό όπως και οδοντιατρικό έλεγχο και καθαρισμό σε συνεργαζόμενα κέντρα και ιατρεία. Τα προγράμματα επίσης παρέχουν ειδικές τιμές για οφθαλμολογικές και οδοντιατρικές επεμβάσεις σε συνεργαζόμενα κέντρα και ιατρεία.

# Περισσότερη ασφάλεια = Πληρέστερη Εξυπηρέτηση

## Εμπλουτισμένα προγράμματα ασφάλισης οχημάτων

**Π**ολλά περισσότερα από  
μια απλή ασφάλιση  
αυτοκινήτου!  
Αυτό είναι που θέλει  
να προσφέρει στους  
ασφαλισμένους της η

Υδρογείος Ασφαλιστική.

Γι' αυτό, για άλλη μια φορά, προχώρησε  
στον εμπλουτισμό των προγραμμάτων  
της με μία σειρά από καλύψεις που  
προσθέτουν ακόμη μεγαλύτερη  
αξία στην ασφάλιση. Οι νέες  
καλύψεις ενισχύουν την προστασία  
του ασφαλισμένου και παρέχουν  
μεγαλύτερη σιγουριά και διευκόλυνση  
τόσο σε περίπτωση ατυχήματος, όσο  
και σε άλλες απρόβλεπτες καταστάσεις.

## Νέες Καλύψεις για Επιβατικά, Φορτηγά, Αγροτικά Φορτηγά & Ηλεκτροκίνητα Οχήματα

### ⌘ Υλικές Ζημιές από Υπαίτιο Όχημα Εκτός Φιλικού Διακανονισμού

Άμεση αποζημίωση χωρίς άγχος και ταλαιπωρία! Σε περίπτωση που ο ασφαλισμένος εμπλακεί σε ατύχημα με όχημα ασφαλισμένο σε εταιρεία που δε συμμετέχει στον Φιλικό Διακανονισμό, χωρίς δική του ευθύνη, η Υδρόγειος Ασφαλιστική αναλαμβάνει να τον αποζημιώσει απευθείας, σαν να ισχύει ο Φιλικός Διακανονισμός.

### ⌘ Απαλλαγή Πληρωμής Ασφαλίσεων σε περίπτωση απώλειας εργασίας

Μια σημαντική κάλυψη που προσφέρει οικονομική ελάφρυνση και εξασφαλίζει τη διατήρηση της ασφαλιστικής προστασίας σε μια δύσκολη στιγμή. Η κάλυψη προβλέπει την απαλλαγή από την πληρωμή ασφαλίσεων για επόμενη ισόχρονη ασφαλιστική περίοδο, σε περίπτωση απόλυσης ή αναγκαστικής διακοπής της επαγγελματικής δραστηριότητας του ασφαλισμένου.

### ⌘ Ετήσιος προληπτικός Έλεγχος Υγείας (Check Up)

Τώρα η ασφάλιση του αυτοκινήτου φροντίζει και για την υγεία! Η κάλυψη παρέχει τη δυνατότητα διενέργειας ετήσιου δωρεάν ιατρικού προληπτικού ελέγχου, για πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση.

### ⌘ Απώλεια - Κλοπή Σημαντικών Εγγράφων

Κάλυψη των εξόδων επανέκδοσης Δελτίου Αστυνομικής Ταυτότητας, Διαβατηρίου, Άδειας Οδήγησης και Άδειας Κυκλοφορίας σε περίπτωση κλοπής από το ασφαλισμένο όχημα.

### ⌘ Οικονομική Ενίσχυση - Επίδομα Ολικής Καταστροφής

Μία πολύτιμη κάλυψη που παρέχει στήριξη σε περίπτωση ολικής καταστροφής του οχήματος από μη καλυπτόμενο κίνδυνο, καταβάλλοντας οικονομική ενίσχυση έως και €5.000, ανάλογα με την ηλικία του οχήματος.

## Επιπλέον Καλύψεις για Ηλεκτροκίνητα Οχήματα

### ⌘ Υλικές Ζημιές Ηλεκτρικού Οχήματος κατά τη Φόρτιση

Προστασία από ζημιές που θα υποστεί το όχημα και ο βασικός εργοστασιακός εξοπλισμός φόρτισης, συμπεριλαμβανομένου του καλωδίου φόρτισης, κατά τη φόρτιση (βραχυκύκλωμα, υπερφόρτωση ηλεκτρικού δικτύου, υπέρταση, υπερθέρμανση ή κακή λειτουργία οργάνων μέτρησης, ρύθμισης ή ασφάλειας).

### ⌘ Αστική Ευθύνη κατά τη φόρτιση Ηλεκτρικού Οχήματος

Κάλυψη της αστικής ευθύνης για υλικές ζημιές και σωματικές βλάβες σε τρίτους που θα προκληθούν κατά τη διάρκεια της φόρτισης του οχήματος.

### ⌘ Κλοπή Καλωδίου Φόρτισης Ηλεκτρικού Οχήματος

Κάλυψη του κόστους αντικατάστασης του καλωδίου φόρτισης του ηλεκτρικού επιβατικού οχήματος, σε περίπτωση αφαίρεσής του από το ασφαλισμένο όχημα λόγω διάρρηξης.



# Ηλεκτροκίνητο όχημα: Πώς να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας

Από το **Ydrogios Blog**

**Η** αγορά ενός ηλεκτροκίνητου οχήματος σημαίνει πολλά περισσότερα από την απόκτηση ενός νέου μέσου μεταφοράς. Ουσιαστικά πρόκειται για την ενσωμάτωση μιας νέας τεχνολογίας στην καθημερινή μας ζωή. Το πιο «ζωτικό» (και ακριβό) κομμάτι αυτής της νέας τεχνολογίας είναι η μπαταρία. Με το κόστος της να ανέρχεται στο ένα τέταρτο περίπου του συνολικού κόστους του οχήματος, είναι φυσικό να μας απασχολεί η μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της. Πέρα από την «τσέπη» μας εξάλλου, ο βαθμός υποβάθμισης της μπαταρίας με τον χρόνο, επηρεάζει άμεσα την απόδοση του οχήματος και την οδηγική μας εμπειρία.

Η μέση διάρκεια ζωής μιας μπαταρίας ηλεκτροκίνητου αυτοκινήτου εκτιμάται ότι είναι 10 χρόνια υπό κανονικές συνθήκες οδήγησης. Ενώ ο χρόνος είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που την επηρεάζουν, άλλοι παράγοντες όπως οι ακραίες θερμοκρασίες, οι συνήθειες φόρτισης αλλά και η οδηγική συμπεριφορά είναι δυνατόν

να λειτουργήσουν αρνητικά. Ας δούμε λοιπόν συμβουλές και πρακτικές που συμβάλλουν στη βέλτιστη απόδοση και τη μακροζωία της μπαταρίας του ηλεκτροκίνητου οχήματος.

## Φορτίστε σωστά

⚡ **Καθημερινή χρήση:** Ιδανικά, διατηρήστε το επίπεδο φόρτισης μεταξύ 20% και 80%. Η τακτική πλήρης φόρτιση (100%) ή η πλήρης εκφόρτιση (0%) επηρεάζουν αρνητικά τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

⚡ **Μεγάλα ταξίδια:** Σε περίπτωση μεγάλων ταξιδιών, μπορείτε να φορτίσετε έως και 100% πριν από την αναχώρηση. Προγραμματίστε

στάσεις φόρτισης κατά τη διάρκεια της διαδρομής, λαμβάνοντας υπόψη την αυτονομία του οχήματος και τις διαθέσιμες υποδομές φόρτισης. Αν φορτίσετε στο 100%, φροντίστε να ξεκινήσετε άμεσα την οδήγηση.



**⌘ Επιλογή φορτιστή:** Προτιμήστε ήπιους ρυθμούς φόρτισης. Η συχνή χρήση ταχυφορτιστών, αν και χρήσιμη σε έκτακτες περιπτώσεις, μπορεί να μειώσει πρόωρα την απόδοση της μπαταρίας.

Μην αφήνετε τη μπαταρία να αδειάσει. Όσο το επίπεδο φόρτισης δεν πέφτει κάτω από το 20%, τόσο αυξάνει η διάρκεια ζωής της.

**⌘ Εξοικονόμηση ενέργειας:**

Αξιοποιήστε εναλλακτικές επιλογές για την άνεσή σας, όπως τα θερμαινόμενα καθίσματα αντί του κλιματισμού, συμβάλλοντας στην εξοικονόμηση ενέργειας από την μπαταρία.

**Προστατεύστε από ακραίες θερμοκρασίες**

**⌘ Καλοκαίρι:** Σταθμεύστε το όχημα σε σκιερό μέρος για να αποφύγετε την υπερθέρμανση, η οποία μπορεί να επιβαρύνει την μπαταρία.

**⌘ Χειμώνας:** Παρκάρετε σε γκαράζ ή προστατευμένο μέρος για να διατηρήσετε την ενέργεια της μπαταρίας.



**Οδηγήστε έξυπνα**

**⌘ Ομαλή οδήγηση:** Αποφύγετε τις απότομες επιταχύνσεις και τα φρεναρίσματα, καθώς ασκούν άσκοπη πίεση στην μπαταρία.

**⌘ Σχεδιασμός διαδρομής:**

Προγραμματίστε τις διαδρομές σας λαμβάνοντας υπόψη την αυτονομία του οχήματος και τις διαθέσιμες υποδομές φόρτισης.

**⌘ Διατήρηση σωστής πίεσης**

**ελαστικών:** Η σωστή πίεση ελαστικών συμβάλλει στην αποδοτική κατανάλωση ενέργειας και στην ομαλή λειτουργία του ηλεκτροκίνητου οχήματος.

**Συντήρηση και Έλεγχος**

**⌘ Εξειδικευμένο συνεργείο:** Επισκεφθείτε εξειδικευμένα συνεργεία για τυχόν εργασίες συντήρησης ή επισκευής, βεβαιωθείτε ότι οι μηχανικοί είναι καταρτισμένοι σε ηλεκτροκίνητα οχήματα.

**⌘ Προγραμματισμένα σέρβις:**

Τηρήστε τα προγραμματισμένα σέρβις, όπως ορίζονται από τον κατασκευαστή, για να διασφαλίσετε την άψογη λειτουργία της μπαταρίας. Έτσι κι αλλιώς η συντήρηση ενός ηλεκτροκίνητου οχήματος είναι απλούστερη και κοστίζει φθηνότερα από ότι ενός συμβατικού αυτοκινήτου.

**⌘ Τακτικός έλεγχος:** Ελέγξτε την μπαταρία τακτικά για τυχόν σημάδια φθοράς ή αλλαγές στην απόδοση. Σε περίπτωση ανησυχιών, απευθυνθείτε σε ειδικό.

**Και μια ακόμη συμβουλή!**

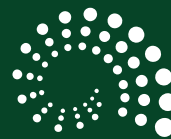
Ελέγχετε πάντα το εγχειρίδιο του οχήματος για συστάσεις του κατασκευαστή σχετικά με τις βέλτιστες οδηγίες φόρτισης, λειτουργίας και επισκευής/αντικατάστασης.



# Ένωση Ασφαλιστικών Εταιριών Ελλάδος – Έρευνα για τις ασφαλισμένες κατοικίες στην Ελλάδα

**Πλήθος ασφαλιστηρίων  
συμβολαίων κατοικίας**

Έρευνα 30-Σεπ-23



ΕΝΩΣΗ  
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ  
ΕΤΑΙΡΙΩΝ  
ΕΛΛΑΔΟΣ



**1.086.037**

ασφαλιστήρια  
συμβόλαια κατοικίας



Με κάλυψη κτιρίου

**90,5%**

983.361

Πυρκαγιά χωρίς καιρικά  
φαινόμενα/σεισμό

45.728

Καιρικά φαινόμενα

142.910

Καιρικά φαινόμενα  
& σεισμός

508.908

39,1%

Σεισμός

285.815



Από τις ασφαλισμένες κατοικίες:



Ασφαλισμένες για  
σεισμό

**80,8%**

794.723



Ασφαλισμένες για  
καιρικά φαινόμενα

**66,3%**

651.818



Με κάλυψη μόνο  
περιεχομένου

**9,5%**

102.676



Ενυπόθηκο  
ενδιαφέρον για  
όσες έχουν  
κάλυψη κτιρίου

**62,4%**

613.471



Εντοπιζόμενες  
στην Αττική

**46,4%**

504.097

[www.eaee.gr](http://www.eaee.gr)

**ιαπωνικη** 

Παλλήνη, 12 Μαρτίου 2024

Προς την  
Υδρόγειο Ασφαλιστική  
Υπ' όψιν του Προέδρου της Ασφαλιστικής

Αγαπητέ Πρόεδρε,

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες σε όλους τους υπευθύνους της ΥΔΡΟΓΕΙΟΥ Ασφαλιστικής, για την άμεση και υποδειγματική συνεργασία για την αποζημίωση της εταιρίας από τις θεομηνίες που έπληξαν το κατάστημα μας στον Βόλο.

Παράλληλα, θα θέλαμε να σας συγχαρούμε για τον συνεργάτη σας κ. Άγγελο Νικολόπουλο, διότι στάθηκε υποδειγματικά δίπλα μας προσφέροντάς μας άμεση και ουσιαστική ασφαλιστική συμβουλευτική.

Ελπίζουμε η μελλοντική μας συνεργασία να διατηρηθεί σε υψηλό επαγγελματικό επίπεδο.

Με εκτίμηση,  
Για την ΙΑΠΩΝΙΚΗ  
Μαγόπουλος Δημήτρης  
Πρόεδρος Δ.Σ.

# Ενημερωτικές και Εκπαιδευτικές Εκδηλώσεις σε όλη την Ελλάδα



**Μ**ία σειρά από εκπαιδευτικές και ενημερωτικές εκδηλώσεις για το δίκτυο των ασφαλιστικών της διαμεσολαβητών διοργανώνει η Υδρόγειος Ασφαλιστική σε όλη την Ελλάδα, εστιάζοντας στη συνεχή και στοχευμένη εκπαίδευση του δικτύου της.

Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Γιάννενα, Λάρισα, Κέρκυρα, Μυτιλήνη, Κόρινθος, Ιτέα, Γαλατάς Τροιζηνίας, μεταξύ άλλων πόλεων, έχουν πρόσφατα φιλοξενήσει τα δια ζώσης εκπαιδευτικά σεμινάρια. Στις Σπέτσες, διοργανώθηκε τον περασμένο Μάρτιο μία μεγάλη ενημερωτική εκδήλωση - παρουσίαση της Εταιρείας και των προϊόντων της για το ευρύ κοινό, παρουσία εκπροσώπων της τοπικής αυτοδιοίκησης του νησιού.

Οι δια ζώσης εκδηλώσεις και εκπαιδεύσεις αναπτύσσονται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, όπως επίσης και το πρόγραμμα των διαδικτυακών σεμιναρίων για τους ασφαλιστικούς διαμεσολαβητές της Εταιρείας.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα συντονίζεται από την Εμπορική Διεύθυνση σε συνεργασία με τον Υπεύθυνο Εκπαίδευσης, με τη συμμετοχή στελεχών από όλους τους κλάδους της Εταιρείας. Η θεματολογία είναι ευρεία καλύπτοντας όλα τα προγράμματα ασφάλισης, υπηρεσίες, ψηφιακές εφαρμογές και άλλα εξειδικευμένα θέματα.





# Η ομάδα ποδοσφαίρου της Υδρογείου Ασφαλιστικής για την πρωτιά!

**Μ**όλις κατά τη δεύτερη χρονιά συμμετοχής της στο πρωτάθλημα Ασφαλιστικών Εταιρειών Ελλάδος - ΠΑΣΦΕ, η ομάδα της Υδρογείου Ασφαλιστικής έχει ακολουθήσει μία εντυπωσιακή πορεία και πλασάρεται ως το νούμερο 1 φαβορί για την πρώτη θέση. Κατά τη διάρκεια των 21 αγωνιστικών της κανονικής περιόδου και των play-offs του πρωταθλήματος, η ομάδα σημείωσε 15 νίκες, 3 ισοπαλίες, 3 ήττες και 88 γκολ. Ταυτόχρονα κατόρθωσε να αναδείξει τον πρώτο σκόρερ του Πρωταθλήματος, Ορέστη Φεγγερό που έχει ήδη πετύχει 34 γκολ. Τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές η ομάδα έχει προκριθεί στον τελικό του πρωταθλήματος και διεκδικεί το μεγάλο τρόπαιο.

Συγχαρητήρια!



## Roster Υδρόγειος Football Club

Αργυρίου Αχιλλέας, Γαλάνης Γιώργος, Δώρας Κώστας, Καλιτσουνάκης Άρης, Μουτζούρης Γιάννης, Μπάτσος Κίμωνας, Μπόγρης Παύλος, Παπαλουκάς Παναγιώτης, Τσίτκανος Βαγγέλης, Φεγγερός Δημήτρης, Φεγγερός Ορέστης, Φλουρής Κωνσταντίνος,

# Στο αυτοκίνητο με το κατοικίδιο: Συμβουλές για χαρούμενα και ασφαλή ταξίδια

Ίσως λατρεύει τις βόλτες με το αυτοκίνητο. Ίσως πάλι και όχι. Σε κάθε περίπτωση, ο τετράποδος σύντροφος της ζωής σας πρέπει να είναι άνετος και ασφαλής συνεπιβάτης στα ταξίδια σας, είτε πρόκειται για μικρές είτε για μεγαλύτερες διαδρομές. Ας δούμε μερικές συμβουλές.



## Ο κατάλληλος τρόπος μεταφοράς

Ο πιο ασφαλής τρόπος μεταφοράς ενός κατοικιδίου στο αυτοκίνητο εξαρτάται από το μέγεθός του και τις προτιμήσεις σας, αλλά υπάρχουν κάποιες κοινές συστάσεις:

### ⌘ Κλουβί ή τσάντα μεταφοράς:

Συνίσταται για μικρά κατοικίδια. Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλή και

νες ασφαλείας σχεδιασμένες ειδικά για αυτά, οι οποίες συνδέονται με τη ζώνη ασφαλείας του αυτοκινήτου.

⌘ **Κλουβί ή προστατευτικό διαχωριστικό:** Για μεγαλύτερα ζώα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα κλουβί ή ένα προστατευτικό διαχωριστικό που τοποθετείται στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου, προκειμένου να αποτραπεί η πρόσβαση του κατοικιδίου στον οδηγό.

Είναι σημαντικό να επιλέξετε τον κατάλληλο και ασφαλέστερο τρόπο μεταφοράς που ταιριάζει καλύτερα στο μέγεθος και τη φύση του κατοικιδίου σας.

## Πριν το ταξίδι

### ⌘ Εξοικειώστε το ζώάκι σας με τις διαδρομές στο αυτοκίνητο.

Ξεκινήστε με μικρές εκπαιδευτικές βόλτες για να το προετοιμάσετε.

### ⌘ Προετοιμάστε το αυτοκίνητό σας.

Πριν από το ταξίδι, καθαρίστε το αυτοκίνητο και αφαιρέστε τυχόν τρίχες ή άλλα υπολείμματα. Ρυθμίστε κατάλληλα τον κλιματισμό ή τη θέρμανση. Επιλέξτε τον κατάλληλο τρόπο μεταφοράς για το ζώάκι σας και πάρτε μαζί σας μαξιλαράκια, παιχνίδια και μια αγαπημένη του κουβερτούλα για έξτρα άνεση.



άνετα, επιτρέποντας στο κατοικίδιο να κινείται ελαφρά, αλλά παρέχοντας ταυτόχρονα σταθερότητα.

### ⌘ Ζώνη ασφαλείας για κατοικίδια:

Για μεγαλύτερα ζώα, υπάρχουν ζώ-

## Ασφάλεια κατά τη διάρκεια της διαδρομής

Η κυριότερη συμβουλή για την ασφάλεια όλων των επιβατών, όταν υπάρχει κατοικίδιο στο αυτοκίνητο, είναι να το μεταφέρετε με ασφαλή τρόπο, προστατεύοντας τόσο το ίδιο όσο και τους επιβάτες. Ποτέ μην αφήνετε το κατοικίδιο ελεύθερο



μέσα στο αυτοκίνητο, ακόμα και σε σύντομες διαδρομές, για να αποφευχθούν τραυματισμοί σε περίπτωση ατυχήματος και ζημιές στο όχημα. Επιπλέον, αυτό εξασφαλίζει



ότι ο οδηγός διατηρεί την προσοχή του στην οδήγηση, διασφαλίζοντας έτσι τη γενική ασφάλεια κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

### Επιπλέον συμβουλές:

☞ Οδηγείτε προσεκτικά και αποφεύγετε την υπερβολική ταχύτητα, ειδικά όταν υπάρχει κατοικίδιο στο αυτοκίνητο.

☞ Μην το αφήνετε να βγάζει το κεφάλι του έξω από το παράθυρο καθώς μπορεί να τραυματιστεί από άλλα αυτοκίνητα ή αντικείμενα.

☞ Κάντε συχνά στάσεις για να ξεκουράσετε το ζωάκι σας και να του δώσετε νερό, ειδικά σε μεγαλύτερες διαδρομές. Αυτό βοηθάει στην εκτόνωση και την αποφυγή του άγχους. Ταΐστε το κατοικίδιό σας τουλάχιστον 3-4 ώρες πριν από μία μεγάλη διαδρομή, και ποτέ κατά τη διάρκειά της καθώς αυτό μπορεί να του προκαλέσει ναυτία.

☞ Ποτέ μην αφήνετε το κατοικίδιό σας μόνο του στο αυτοκίνητο, ιδίως κατά τη διάρκεια των ζεστών καλοκαιρινών μηνών. Η υπερθέρμανση μπορεί να είναι επικίνδυνη.

### Έχετε πάντα μαζί σας

☞ Τη συνθησιμένη του τροφή, νερό, σνακ και μπολ για τάισμα.

☞ Τα απαραίτητα (τσάντες απορριμμάτων, μαντηλάκια) για όταν χρειαστεί να κάνει την ανάγκη του.



☞ Ένα kit πρώτων βοηθειών για ζώα.

☞ Ένα αγαπημένο του παιχνίδι που θα το καθησυχάσει και θα το βοηθήσει να απαλλαγεί από το άγχος. Ένα καινούριο για να το απασχολήσει.

☞ Το βιβλιάριο με τους εμβολιασμούς του και άλλα σημαντικά έγγραφα που μπορεί να είναι απαραίτητα, ειδικά αν ταξιδεύετε εκτός συνόρων.

☞ Κολλάρο και λουριά που μπορεί να χρειαστείτε για τις βόλτες του όταν κάνετε στάση ή φτάσετε στον προορισμό σας.



## ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ.

Οικογένεια. Ένας κόσμος δικός μας που είναι εκεί για να μας στηρίξει, να μας σέβεται, να μας ενθαρρύνει, να μας δυναμώνει. Ένας κόσμος που εμπιστευόμαστε και αγαπάμε. Μια δική μας υδρόγειος. 50 χρόνια δίπλα σου, φροντίζουμε για την ασφάλεια του κόσμου σου, όσων αγάπας και ονειρεύεσαι. 50 χρόνια είμαστε η δική σου Υδρόγειος.

