



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ (ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ)

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΚΑΡΛΑΓΑΝΝΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑ Α.Μ. 13875

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ: ΒΑΘΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
1.1 Ορισμός της Αλληλεγγύης	6
1.2 Ορισμός Εναλλακτικής Οικονομίας.....	6
1.3 Ορισμός της Αλληλέγγυας Οικονομίας.....	6
2. ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ- ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ.....	8
2.1 Αλληλέγγυα οικονομία –Τρίτος Τομέας.....	8
2.2 Αλληλέγγυα οικονομία –Κοινωνία των πολιτών.....	8
2.3 Αλληλέγγυα οικονομία-Εθελοντισμός	9
2.4 Αλληλέγγυα οικονομία – Κοινωνικό Κεφάλαιο	9
2.5 Αλληλέγγυα οικονομία – Αειφόρος ή βιώσιμη ανάπτυξη.....	10
3. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΝΟΜΙΣΜΑΤΑ.....	11
3.1 Τι είναι τα εναλλακτικά νομίσματα;	11
3.2 Ιστορική εξέλιξη των εναλλακτικών νομισμάτων	11
3.3 Σκοπός δημιουργίας των εναλλακτικών νομισμάτων	11
3.4 Το κοινωνικά εναλλακτικά νομίσματα της Ελλάδας	12
4. ΔΟΜΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ	18
4.1 Εισαγωγή	18
4.2 Είδη εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας	18
4.3 Αναλυτική παρουσίαση των δομών εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας.....	23
4.4.Πίνακες και διαγράμματα για τις δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας.....	94
4.4.1 Τομείς με τους οποίους σχετίζονται οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα.....	94
4.4.2 Συνολική απεικόνιση των δομών εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που υπάρχουν στις περιφέρειες της Ελλάδος.....	99
5. ΕΡΕΥΝΑ.....	102
6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	106
7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	107

Περίληψη

Η εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία αποτελεί μια μεγάλη βοήθεια για τους Έλληνες την εποχή της δύσκολης οικονομικής κρίσης που διανύει η χώρα μας. Η μεγάλη αναγκαιότητα που υπάρχει σήμερα για βοήθεια των συνανθρώπων μας που το έχουν ανάγκη, οι οποίοι δεν έχουν ούτε τα απολύτως απαραίτητα για να επιβιώσουν οδήγησε πολλούς συμπολίτες μας στο να αναλάβουν δράση μέσω της δημιουργίας διάφορων δομών εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας.

Με την πάροδο του χρόνου και παρατηρώντας ότι το φαινόμενο της οικονομικής κρίσης συνέχιζε να βρίσκεται σε έξαρση κάποιοι συνάνθρωποι μας αποφάσισαν να αναλάβουν πρωτοβουλία για να βοηθήσουν τους συμπολίτες τους που έχουν ανάγκη την βοήθεια όλων μας. Έτσι δημιούργησαν πολλές δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας καθώς και πολλά εναλλακτικά κοινωνικά νομίσματα στοχεύοντας έτσι στην βελτίωση της ζωής όλων των πολιτών που είναι μέλη στα ανταλλακτικά δίκτυα.

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η μελέτη των δομών εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας στην Ελλάδα καθώς επίσης και η χρήση των εναλλακτικών νομισμάτων την σημερινή δύσκολη εποχή της οικονομικής κρίσης που διανύουμε. Μέσα από την εργασία θα γίνει κατανοητό πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η αλληλεγγύη μέσω των δομών εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας στις μέρες μας όπου οι συνθήκες επιβίωσης είναι δύσκολες και κάποιοι συνάνθρωποι μας έχουν ανάγκη την βοήθεια όλων μας.

Πρόλογος

Η εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία έχει ραγδαία ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα. Στα δύσκολα χρόνια που διανύει η χώρα μας ελέω της οικονομικής κρίσης, ο ρόλος της εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας φαντάζει να είναι πιο σημαντικός και χρήσιμος όσο ποτέ άλλοτε. Η αλληλέγγυα οικονομία ως έννοια δεν έχει επεξεργαστεί επιστημονικά αλλά κάποιος μπορεί να διαπιστώσει την ύπαρξη της μέσα από τις πράξεις της (Νικολόπουλος, Καπογιάννης, 2012 σελ 44).

Η αλληλέγγυα οικονομία δίνει την δυνατότητα σε άτομα που θέλουν να βοηθήσουν τους συνανθρώπους τους ,οι οποίοι είναι «θύματα» της οικονομικής κρίσης, προσφέροντας όπως μπορεί και έχει την δυνατότητα ο καθένας. Επιπλέον η οικονομία αυτή χαρακτηρίζεται από την δημοκρατία στη λήψη αποφάσεων καθώς επίσης εξυπηρετεί κοινωνικό συμφέρον.(Νικολόπουλος, Καπογιάννης, 2012 σελ 15) Η εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία τα τελευταία χρόνια ένεκα της οικονομικής κρίσης αναπτύσσεται με γρήγορους ρυθμούς καθώς πολλοί πολίτες ενδιαφέρονται για την διευκόλυνση κάποιων συνανθρώπων τους που περνάνε δύσκολες στιγμές καθώς επίσης και την βελτίωση της δικής τους καθημερινότητας.

Στόχος αυτής της μελέτης είναι να κάνει εισαγωγή στην εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία προσεγγίζοντας το θέμα όσο το δυνατόν καλύτερα γίνεται. Προσδοκώμενο αποτέλεσμα είναι η πλήρης κατανόηση και εμβάθυνση σε έννοιες όπως αλληλεγγύη, εναλλακτική οικονομία και άλλες, οι οποίες τα τελευταία χρόνια έχουν εισχωρήσει σε μεγάλο βαθμό στην Ελλάδα και στην καθημερινότητα μας.

Στο πρώτο κεφάλαιο της εργασίας αυτής δίνεται έμφαση στους βασικούς εννοιολογικούς προσδιορισμούς που αφορά την «αλληλεγγύη» γενικότερα και ειδικότερα την «εναλλακτική» και «αλληλέγγυα» οικονομία.

Στο δεύτερο κεφάλαιο δίνεται έμφαση στην σχέση που μπορεί να έχει η αλληλέγγυα οικονομία με κάποιες έννοιες. Θα γίνουν κατανοητές οι ομοιότητες ή οι διαφορές που έχουμε ανάμεσα στην αλληλέγγυα οικονομία και στον **τρίτο τομέα**, την **κοινωνία των πολιτών**, τον **εθελοντισμό**, το **κοινωνικό κεφάλαιο** και την **αιεφόρο ή βιώσιμη ανάπτυξη**.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα εναλλακτικά νομίσματα. Επίσης γίνεται αναφορά στον σκοπό δημιουργίας των εναλλακτικών και κοινωνικών νομισμάτων και στην ιστορική εξέλιξη τους. Στο τέλος καταγράφονται τα εναλλακτικά νομίσματα που υπάρχουν σήμερα στην Ελλάδα.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας και γίνεται εκτενής ανάλυση της κάθε μιας ξεχωριστά. Επίσης παρουσιάζονται αναλυτικά οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που συναντάμε στις περιφέρειες της Ελλάδας. Τέλος παρουσιάζονται σε πίνακες και διαγράμματα οι τομείς της κοινωνίας με τους οποίους σχετίζονται οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας και πόσες μορφές συναντάμε σε κάθε περιφέρεια.

Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζεται το αποτέλεσμα της έρευνας με την βοήθεια του Δικτύου Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Μαγνησίας.

Στο έκτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα συμπεράσματα από όλη την εργασία.

Στο τελευταίο κεφάλαιο παρουσιάζεται η βιβλιογραφία, η αρθρογραφία και οι πηγές από το Διαδίκτυο.

1. Εισαγωγή

1.1 Ορισμός της αλληλεγγύης

Με την έννοια αλληλεγγύη εννοούμε την αλληλοβοήθεια , την αλληλοκατανόηση ή την υποχρέωση που έχουν τα μέλη μιας ομάδας να αλληλοβοηθούνται και να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο. Επίσης ως αλληλεγγύη μπορούμε να επισημάνουμε και την συμπαράσταση σε ανθρώπους που βιώνουν δύσκολες καταστάσεις κυρίως σε περιόδους οικονομικής κρίσης αλλά και σε περιόδους οικονομικής ύφεσης.

Επίσης η αλληλεγγύη είναι μια πράξη-αξία που δεν μπορεί να γίνεται στα κρυφά. Είναι απαραίτητο για να λειτουργήσει η αλληλεγγύη σωστά να μετατρέπεται σε αλληλοβοήθεια προς αυτούς που απευθύνεται και είναι αναγκαίο τα άτομα που προσφέρουν αλληλεγγύη να αισθάνονται ισότιμα μεταξύ τους έτσι ώστε να είναι πιο δημιουργικοί αλλά και παραγωγικοί (Γιώργος Λιέρος 2013).

1.2 Ορισμός εναλλακτικής Οικονομίας

Η εναλλακτική οικονομία είναι η καινοτόμος μορφή της κοινωνικής οικονομίας η οποία αναστοχάζεται πάνω στην κοινωνική χρησιμότητα των παραγόμενων προϊόντων την οργάνωση της εργασίας, την ιεραρχία , τις ανθρώπινες σχέσεις , τον τρόπο που παρέχεται η ιατρική φροντίδα και η εκπαίδευση (Σοφία Αδάμ 2012).

Η εναλλακτική οικονομία είναι ένας όρος που ταυτίζεται με αυτόν της αλληλέγγυας οικονομίας και αποτελεί όπως φαίνεται και από το όνομα της ένα είδος οικονομίας πιο εναλλακτικού που έχει δημιουργηθεί με μοναδικό σκοπό να βοηθήσει τους πολίτες που βρίσκονται σε δύσκολη θέση λόγω της οικονομικής κρίσης που βρίσκεται σε έξαρση.

1.3 Ορισμός της αλληλέγγυας οικονομίας

Η αλληλέγγυα οικονομία ως έννοια δεν έχει επεξεργαστεί επιστημονικά αλλά κάποιος μπορεί να διαπιστώσει την ύπαρξη της μέσα από τις πράξεις της (Νικολόπουλος, Καπογιάννης 2012 σελ 44). Δεν είναι απαραίτητη δηλαδή η ύπαρξη ενός επιστημονικού ορισμού για την έννοια της αλληλέγγυας οικονομίας καθώς σημαντικότερη είναι η ουσία

που απορρέει από αυτό το είδος οικονομίας. Η αλληλέγγυα οικονομία επίσης λειτουργεί με βάση την λογική της ανταποδοτικότητας ανάμεσα στο κράτος και στην αγορά ως παράγοντα μιας «πληθυντικής» οικονομίας (Νικολόπουλος, Καπογιάννης 2012, σελ 5).

Επίσης η αλληλέγγυα οικονομία δεν ταυτίζεται σε καμία περίπτωση με την άτυπη ή μαύρη οικονομία είτε είναι νόμιμη είτε παράνομη.(Γ. Λιερός 2012 , σ. 45). Ενώ είναι σαφές ότι η αλληλέγγυα οικονομία δεν είναι ένα είδος οικονομίας που δημιουργήθηκε μόνο για τους φτωχούς και περιθωριοποιημένους ανθρώπους.

2.Αλληλέγγυα οικονομία – Διάφορες έννοιες

2.1 Αλληλέγγυα οικονομία- Τρίτος τομέας

Μεταξύ του κράτους και του ιδιωτικού τομέα της οικονομίας υπάρχει και τρίτος τομέας, τον οποίο συναντάμε με πολλά ονόματα όπως αλληλέγγυα οικονομία, κοινωνική αλληλεγγύη, τρίτος τομέας κ.α..

Ο τρίτος τομέας δεν ταυτίζεται με τον εθελοντικό τομέα σύμφωνα με κάποιους ανθρώπους καθώς ο εθελοντικός τομέας αφορά τις μη κερδοσκοπικές οργανώσεις ενώ ο τρίτος τομέας έχει ως χαρακτηριστικό την απαγόρευση διανομής κερδών στα μέλη του και δεν χαρακτηρίζεται από την αμοιβόμενη εθελοντική προσφορά(Νικολόπουλος, Καπογιάννης 2012, σελ 30). Όμως υπάρχει και η άποψη ότι ο τρίτος τομέας βρίσκεται ανάμεσα στην κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία χωρίς να ταυτίζεται απόλυτα με μια από τις δύο καθώς θα μπορούσε να ήταν και εμπορευματικός και λίγο κερδοσκοπικός. Ο τρίτος τομέας επίσης βρίσκεται μεταξύ του κράτους και της αγοράς και αποτελείται από δυο τομείς τον μη κερδοσκοπικό και τον τομέα της κοινωνικής οικονομίας. Η διαφορά αυτών των δυο τομέων είναι ότι στον μη κερδοσκοπικό τομέα απαγορεύεται η διανομή κέρδους.

Ο τρίτος-οικονομικός-τομέας εξελίσσεται σε αλληλέγγυα ή κοινωνική οικονομία (η οποία πρωτοεμφανίζεται στις αρχές της δεκαετίας του 80) και δίνει βάρος στην αλληλέγγυα φύση των δραστηριοτήτων της αλλά και σε νέες οργανωτικές μορφές όπου οι γυναίκες και οι νέοι αποτελούν το καινούργιο στοιχείο στην νέα αυτή κοινωνική οικονομία (Νικολόπουλος, Καπογιάννης 2012 σελ 20).

Τέλος ο τρίτος τομέας σχετίζεται με τον εθελοντισμό καθώς στόχος τους είναι η αλληλοβοήθεια και η αλληλεγγύη σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Δεν στοχεύει στο κέρδος είναι μη κερδοσκοπικός και ταυτίζεται με την κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία που έχουν σκοπό τους την παροχή βοήθειας στην κοινωνία.

2.2 Αλληλέγγυα οικονομία-Κοινωνία των πολιτών

Ως κοινωνία των πολιτών μπορούμε να ονομάσουμε το χώρο που υπάρχει μεταξύ του κράτους και της αγοράς (Νικολόπουλος, Καπογιάννης 2012 σελ 32). Έχει πολλές ομοιότητες με τον τρίτο τομέα όπου συνυπάρχουν σε αυτόν ο μη κερδοσκοπικός τομέας και η κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία. Μια σημαντική λειτουργία που έχουν οι οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών είναι ότι εμπλέκονται άμεσα με την παραγωγή και την παροχή των δημοσίων αγαθών και υπηρεσιών όπως είναι π.χ. η ιατρική περίθαλψη,

στοχεύοντας στην διαμόρφωση κοινωνικών δικτύων ασφαλείας.(X. Παρασκευόπουλος 2001 σελ 43-46). Στην Ελλάδα παρατηρείται όμως ότι η Κοινωνία των Πολιτών είναι νωθρή λόγω της επικράτησης των κομμάτων και επειδή αυτά επεμβαίνουν σε όλους τους θεσμικούς χώρους της κοινωνίας φθείροντας τις αξίες (Μουζέλης Νίκος 2011).

2.3 Αλληλέγγυα οικονομία-Εθελοντισμός

Ο εθελοντισμός ως έννοια άλλοτε ταυτίζεται με τον τρίτο τομέα και την αλληλέγγυα οικονομία και άλλοτε διαφέρει από αυτόν. Με τον όρο εθελοντισμό εννοούμε τις εθελοντικές οργανώσεις ή τον μη κερδοσκοπικό τομέα και το χώρο εκτός του κράτους γενικότερα είτε τις υπηρεσίες που δίνουν οι ίδιοι οι εθελοντές στον τομέα της κοινωνίας των πολιτών βοηθώντας έτσι το κράτος πρόνοιας (Νικολόπουλος, Καπογιάννης 2012 σελ 33).

Επιπλέον οι εθελοντικές ομάδες δίνουν οικονομική βοήθεια αλλά και ρούχα, τρόφιμα, ιατρική βοήθεια σε όλους τους ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Μέσα από τον εθελοντισμό αναπτύσσεται και το συναίσθημα της αλληλεγγύης το οποίο αναπτύσσεται από τους απλούς πολίτες και όχι από το κράτος διότι αυτοί είναι που στρέφονται στον συνάνθρωπο τους που ζητάει βοήθεια (Μουζέλης Νίκος 2011).

Ο εθελοντισμός είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της αλληλέγγυας οικονομίας καθώς και οι εθελοντικές οργανώσεις αποτελούν χαρακτηριστικό γνώρισμα της κοινωνικής οικονομίας. Επιπλέον ο εθελοντισμός και η εργασία χωρίς αμοιβή υπάρχουν σε πολλές μη κερδοσκοπικές οργανώσεις που λειτουργούν χωρίς χορηγίες από το κράτος και έχουν πολλές ομοιότητες με κινήματα αλληλεγγύης με μόνη διαφορά ότι έχουν καλύτερη οργάνωση (Νικολόπουλος, Καπογιάννης 2012 σελ 34). Ο κοινωνικός εθελοντισμός δεν επιδιώκει να μειώσει το θεσμό του κράτους πρόνοιας απλά προσπαθεί σε περιόδους οικονομικής κρίσης κυρίως να αποτελεί ένα θετικό συμπλήρωμα των κοινωνικών υπηρεσιών ενός κράτους βοηθώντας όπως αυτός μπορεί (Νίκος Μουζέλης 2011). Επίσης πολλές μη κυβερνητικές-κρατικές οργανώσεις δεν βασίζονται στον εθελοντισμό ενώ αντιθέτως πολλοί εθελοντές δραστηριοποιούνται εκτός αυτών των οργανώσεων. (Π. Πολυζωίδης, 2006, σελ 35).

2.4 Αλληλέγγυα οικονομία- Κοινωνικό Κεφάλαιο

Συνώνυμη έννοια με αυτές της κοινωνίας των πολιτών και κοινωνικής και αλληλέγγυας οικονομίας είναι το κοινωνικό κεφάλαιο. Ένα κοινό που υπάρχει ανάμεσα στο κοινωνικό

κεφάλαιο και στην αλληλέγγυα οικονομία είναι η εμπιστοσύνη και η αμοιβαιότητα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το μέλος μιας αλληλέγγυας οργάνωσης να μπορεί να δημιουργήσει κοινωνικό κεφάλαιο (Νικολόπουλος, Καπογιάννης 2012 σελ 34).

Επιπλέον το κοινωνικό κεφάλαιο παίζει ουσιαστικό ρόλο στη δημιουργία της κοινωνίας των πολιτών και στην ισχυροποίηση της έννοιας του πολίτη τοποθετώντας προδιαγραφές αλληλοβοήθειας, αλληλοϋποστήριξης και εμπιστοσύνης με στόχο την επίτευξη συλλογικής δράσης (Παρασκευόπουλος 2001 σελ 43-46).

Το κοινωνικό κεφάλαιο έχει αρκετά κοινά σημεία με την κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία. Ένα από αυτά είναι ότι και τα δυο αφορούν κυρίως το τοπικό επίπεδο δηλαδή την τοπική κοινωνία και την κοινωνική ανάπτυξη (Παρασκευόπουλος 2001)

2.5 Αλληλέγγυα οικονομία-Αειφόρος ή βιώσιμη ανάπτυξη

Με τον όρο αειφόρος ή βιώσιμη ανάπτυξη εννοούμε την αναγκαιότητα της όλο και καλύτερης διαχείρισης ενός σπάνιου πόρου χωρίς να αναζητούμε τα αιτία του κεφαλαιοκρατικού τρόπου παραγωγής (Καπογιάννης, Νικολόπουλος 2012, σελ 36).

Η κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία δεν προσπερνά όπως η αειφόρος ή βιώσιμη ανάπτυξη το αίτημα της δημοκρατικοποίησης και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην υπάρχει αειφόρος ανάπτυξη χωρίς συμμετοχική δημοκρατία. Επίσης εφόσον περιέχουν η κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία πολιτικά οικονομικά και συμβολικά στοιχεία μπορούν να θεωρηθούν ένα είδος αειφόρου ή βιώσιμης ανάπτυξης (Νικολόπουλος , Καπογιάννης 2012, σελ 38).

Όπως παρατηρήσαμε η κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία ταυτίζεται με κάποιους από τους παραπάνω όρους όπως είναι ο τρίτος τομέας, κοινωνία των πολιτών και το κοινωνικό κεφάλαιο αλλά και με κάποιες έννοιες δεν ταιριάζει απόλυτα αλλά έχει κάποια κοινά σημεία όπως είναι ο εθελοντισμός και η αειφόρος ή βιώσιμη ανάπτυξη.

2 Εναλλακτικά νομίσματα

2.4 Τι είναι τα εναλλακτικά νομίσματα

Σε περιόδους οικονομικής κρίσης οι άνθρωποι βρίσκουν τρόπους να κάνουν πιο εύκολη την καθημερινότητα τους και να ξεπερνάνε τις δυσκολίες. Έτσι εκτός από τις μορφές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας οι πολίτες έχουν δημιουργήσει και τα λεγόμενα εναλλακτικά νομίσματα. Αυτά με την κυκλοφορία και την χρήση τους υποκαθιστούν το κοινό νόμισμα δηλαδή το ευρώ (Σάκης Μαλαβάκης 2012). Σε πολλές περιοχές του κόσμου αλλά και στην Ελλάδα οι άνθρωποι συναλλάσσονται με εναλλακτικά-κοινωνικά νομίσματα όχι μόνο σε περιόδους οικονομικής κρίσης αλλά και οικονομικής ύφεσης.

Το παλαιότερο εναλλακτικό νόμισμα το οποίο συνεχίζει να υφίσταται ακόμη και σήμερα είναι το ελβετικό Wir που δημιουργήθηκε το 1934. Τα περισσότερα εναλλακτικά νομίσματα χρησιμοποιούνται μέσω διαδικτύου και με αυτά μπορεί κάποιος να ανταλλάξει προϊόντα, υπηρεσίες, γνώσεις κ.α. χωρίς την μεσολάβηση του χρήματος.

2.5 Ιστορική εξέλιξη των εναλλακτικών νομισμάτων

Το παλαιότερο κοινωνικό εναλλακτικό νόμισμα το οποίο συνεχίζει να υφίσταται και να χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα είναι το ελβετικό Wir το οποίο δημιουργήθηκε το 1934 από 16 επιχειρηματίες που είχαν ως στόχο να ξεπεράσουν όλα τα αρνητικά αποτελέσματα που επέφερε η κρίση το 1929 (Σάκης Μαλαβάκης 2012).

Στην Ελλάδα το πρώτο εναλλακτικό νόμισμα που έκανε την εμφάνιση του είναι ο οβολός στην περιοχή της Πάτρας. Η δημιουργία και η χρήση του οβολου αποτέλεσε την αφορμή για τη δημιουργία κι άλλων παρόμοιων δικτύων.

2.6 Σκοπός δημιουργίας των εναλλακτικών νομισμάτων

Τα εναλλακτικά νομίσματα δημιουργήθηκαν την περίοδο της δύσκολης οικονομικής κρίσης που διανύουμε, για να βοηθήσουν ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη αλλά και γενικότερα την διευκόλυνση της καθημερινότητας όλων των πολιτών την Ελλάδας. Τα εναλλακτικά νομίσματα που κυκλοφορούν σε όλο τον κόσμο δεν δημιουργήθηκαν με σκοπό το κέρδος αλλά με κύριο στόχο τους την προσφορά προς κάθε πολίτη της εκάστοτε χώρας. Όταν αναφερόμαστε στα εναλλακτικά νομίσματα εννοούμε τα δίκτυα πολιτών και επιχειρήσεων που βρίσκονται σε πολλά μέρη της Ελλάδας των οποίων τα μέλη που είναι

εγγεγραμμένα συναλλάσσονται (δηλαδή αγοράζουν και πωλούν προϊόντα και υπηρεσίες) χωρίς τη χρήση του επίσημου νομίσματος δηλαδή του ευρώ (Σάκης Μαλαβάκης 2012).

Επιπλέον τα εναλλακτικά νομίσματα με την κυκλοφορία αλλά και με την χρήσης τους έχουν καταφέρει σε μεγάλο βαθμό να περιορίσουν την κερδοσκοπία και την εκμετάλλευση που επιφέρουν τις περισσότερες φορές τα επίσημα νομίσματα κάθε χώρας.

2.7 Τα κοινωνικά εναλλακτικά νομίσματα της Ελλάδας

Τα εναλλακτικά νομίσματα της Ελλάδας πλέον είναι πολλά και τα συναντάμε από άκρη σε άκρη σε όλη την χώρα, Δημιουργήθηκαν μετά από πρωτοβουλία των πολιτών του κάθε τόπου για την βελτίωση της καθημερινότητας όλων των συνανθρώπων μας.

Το πρώτο εναλλακτικό νόμισμα που εμφανίστηκε στην χώρα μας είναι ο **οβολός** στην περιοχή της Πάτρας. Η δημιουργία και η χρήση του οβολου αποτέλεσε την αφορμή για την δημιουργία κι άλλων παρόμοιων δικτύων. Με το ανταλλάξιμο κοινωνικό νόμισμα "οβολός" κάθε πολίτης και κάθε επιχείρηση θα μπορεί να παρέχει υπηρεσίες, να εμπορεύεται, να πουλά και να αγοράζει προϊόντα και υπηρεσίες χωρίς την ανάγκη χρήσης του ευρώ. (<http://www.ovolos.gr/el/%CE%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%BF-%CE%BF%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CF%82.html>).

Στην περιοχή της Αθήνας οι άνθρωποι συναλλάσσονται με το **φασούλι**. Το κάθε μέλος του δικτύου προσφέρει στους άλλους υπηρεσίες, προϊόντα και η πληρωμή γίνεται με τα φασούλια που είναι ένα εικονικό νόμισμα που η χρήση του περιορίζεται μέσα στο δίκτυο. Η διαφορά είναι ότι σκοπός εδώ δεν είναι να μαζέψεις όσα πιο πολλά Φασούλια μπορείς αλλά μάλλον να προσπαθείς να παίρνεις όσα περίπου Φασούλια έχεις δώσει. (<http://fasouli.wordpress.com/>)

Το **καερέτι** αποτελεί ένα κοινό εναλλακτικό νόμισμα με το οποίο ανταλλάσσουν υπηρεσίες και προϊόντα οι κάτοικοι των τριών μεγαλύτερων πόλεων του Νομού Λασιθίου. Επιπλέον έχει την ισοτιμία του ευρώ αλλά δεν φορολογείται και τοκίζεται. Για να μπορεί κάποιος να κάνει μια συναλλαγή θα πρέπει πρώτα να είναι μέλος του δικτύου και να δηλώσει τι προσφέρει. Κανένα μέλος του Δικτύου δεν είναι υποχρεωμένο να δεχτεί να κάνει μια συγκεκριμένη συναλλαγή την οποία δεν επιθυμεί για οποιονδήποτε λόγο.

(<http://www.kaereti.gr/index.php/features>)

Στην περιοχή της Καλαμαριάς στην Θεσσαλονίκη οι κάτοικοι συναλλάσσονται σε **κοίνο**. Το ΚοιNo (Κοινωνικό Νόμισμα) είναι μια Εναλλακτική Μονάδα, η οποία δημιουργείται ως αποτέλεσμα μιας συναλλαγής που πραγματοποιείται μέσα σε μια γεωγραφικά καθορισμένη ένωση φυσικών και νομικών προσώπων και επιχειρήσεων, στη δική μας περίπτωση στο Νομό Θεσσαλονίκης. Σε αυτό το Δίκτυο, τα μέλη του συμφωνούν σε ένα πλαίσιο συναλλαγών έχοντας ως μέσον το ΚοιNo. Όλες οι συναλλαγές καταγράφονται σε ειδικό ηλεκτρονικό σύστημα διαχείρισης, με τρόπο ώστε ανά πάσα στιγμή κάθε μέλος του Δικτύου να μπορεί να έχει μια πλήρη εικόνα γι' αυτές, να αναζητήσει υπηρεσίες και προϊόντα και βέβαια να καταχωρήσει τις δικές του αγγελίες για προσφορά υπηρεσιών και προϊόντων. (<http://koino.com.gr/faq>)

Η τοπική εναλλακτική μονάδα ή αλλιώς T.E.M είναι το τοπικό εναλλακτικό νόμισμα που χρησιμοποιούν οι κάτοικοι του Βόλου. Το Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης είναι μια πρωτοβουλία ανεξάρτητων πολιτών από τη Μαγνησία, να αναπτύξουν ένα σύστημα για ανταλλαγές υπηρεσιών και προϊόντων χρησιμοποιώντας ως μέσον τη λεγόμενη Τοπική Εναλλακτική Μονάδα (<https://www.tem-magnisia.gr/>)

Οι πολίτες της Κέρκυρας δημιούργησαν κι αυτοί στην περίοδο οικονομικής κρίσης το δικό τους τοπικό εναλλακτικό νόμισμα, τα **μπουκούνια**. Η εκτίμηση της οποιασδήποτε προσφοράς και ζήτησης στο πλαίσιο των ανταλλαγών ανάμεσα στα μέλη του δικτύου δεν γίνεται σε ευρώ αλλά σε μπουκούνια . (http://boutsouni.blogspot.gr/2011/10/blog-post_7082.html)

Στην Ροδόπη οι κάτοικοι έχουν την Εναλλακτική Μονάδα Ροδόπης ή **EMPO**. Η Εναλλακτική Μονάδα Ροδόπης (για συντομία EMPO) είναι ένα μέσο άμυνας της τοπικής κοινωνίας απέναντι στην επεκτατική πολιτική των πολυεθνικών, που αποσκοπεί στην αφαίμαξη της τοπικής οικονομίας. Παράλληλα αποτελεί και ένα επιθετικό μέσο αντιμετώπισης της οικονομικής ύφεσης και των οδυνηρών συνεπειών της, ιδιαίτερα για τα αδύναμα και μεσαία οικονομικά στρώματα της περιοχής μας. Το EMPO επιτρέπει και προωθεί τη συναλλαγή (μεταξύ των ανθρώπων που συμφώνησαν να το χρησιμοποιούν) σε συνδυασμό ή ακόμη και χωρίς τη χρήση των παραδοσιακών νομισμάτων. Στην ουσία είναι μια μονάδα μέτρησης της αξίας των προσφερόμενων προϊόντων και υπηρεσιών από και προς την τοπική κοινωνία. (<https://www.facebook.com/emrodopis/info>)

Επίσης οι πολίτες της Μεσσηνίας χρησιμοποιούν για να συναλλάσσονται μέσα στο δίκτυο το **κουκούτσι**. Το κουκούτσι αποτελεί το μέσο συναλλαγής και ανταλλαγής το οποίο δεν

συσσωρεύεται, δεν τοκίζεται και δεν χρησιμοποιείται το ίδιο ως αγαθό προϊόν ώστε να αποφεύγονται φαινόμενα κερδοσκοπίας και κατάχρησης.

Στην Αθήνα εκτός από το φασούλι υπάρχει και στην περιοχή του Κορυδαλλού το **βότσαλο**. Είναι μονάδα για τις ανταλλαγές χωρίς χρήματα ανάμεσα στα μέλη του δικτύου. Το Δίκτυο Βότσαλο δίνει τη δυνατότητα στα μέλη του να ανταλλάξουν υπηρεσίες και προϊόντα για να καλύψουν μέρος των καθημερινών αναγκών τους **χωρίς τη μεσολάβηση χρήματος**. Πρόκειται για μία κοινότητα που δημιουργήθηκε από μία ομάδα ανθρώπων και λειτουργεί, παρακάμπτοντας το νόμισμα, με εθελοντικές παροχές μεταξύ των μελών της, στα πλαίσια της κοινωνικής αλληλεγγύης. Γι' αυτό επινοήθηκε το "Βότσαλο", το οποίο θα χρησιμοποιείτε ως μονάδα για τις αγρήματες ανταλλαγές. (<http://votsalo.org/%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF-%CE%B2%CF%8C%CF%84%CF%83%CE%B1%CE%BB%CE%BF-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9/>).

Στο Καρπενήσι οι πολίτες ως εναλλακτικό νόμισμα χρησιμοποιούν την Τοπική Εναλλακτική Μονάδα ή **T.E.M.** Την χρησιμοποιούν ως μέσο συναλλαγής αντί του ευρώ ανάμεσα στα μέλη του δικτύου.

Επίσης στα Τρίκαλα υπάρχει το εναλλακτικό νόμισμα **Μονάδα**. Στους δύσκολους καιρούς που περνάμε ένα Δίκτυο Ανταλλαγών αρχίζει να δημιουργείται και στα Τρίκαλα. Άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών, πολιτικών και κοινωνικών θέσεων, ήρθαν κοντά με σκοπό να συμμετέχουν και να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αλληλεγγύης και της συνεργασίας μέσω της ανταλλακτικής δράσης. Το δίκτυο ανταλλαγών Τρικάλων βασίζεται σε ένα εναλλακτικό νόμισμα με το οποίο κάθε μέλος ανταλλάσσει διαδικτυακά και όχι μόνο προϊόντα αλλά και υπηρεσίες με τα υπόλοιπα μέλη του δικτύου. (http://zoixorixrimata.blogspot.gr/2012/06/blog-post_26.html)

Ο **ήλιος** αποτελεί την εναλλακτική μονάδα που συμβολίζει ενέργεια και ευημερία και την χρησιμοποιούν τα μέλη του δικτύου στην Πιερία. Όλες οι συναλλαγές καταγράφονται σε ειδικό ηλεκτρονικό σύστημα διαχείρισης με τρόπο ώστε κάθε μέλος του Δικτύου να μπορεί να έχει εικόνα των συναλλαγών του ανά πάσα στιγμή, να μπορεί να αναζητά υπηρεσίες και προϊόντα και φυσικά να καταχωρεί τις δικές του αγγελίες. (<http://union.motherearth.gr/index.php/2012-10-28-16-43-52>).

Επίσης στο Θερμαϊκό οι κάτοικοι του χρησιμοποιούν το εναλλακτικό νόμισμα **θερμό**. Το θερμό είναι η τοπική εναλλακτική μονάδα που χρησιμοποιείται από το τοπικό δίκτυο ανταλλαγής και αλληλεγγύης με σκοπό την διευκόλυνση φιλικών συναλλαγών. Το Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Θερμαϊκού είναι στην πραγματικότητα ένα δίκτυο

αλληλοβοήθειας και μια θετική δράση για την αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης με δημιουργικό τρόπο από τους πολίτες οι οποίοι παίρνουν τη ζωή τους στα χέρια τους, δημιουργούν ευκαιρίες απασχόλησης, δίνουν αξία στα τοπικά προϊόντα και καλύπτουν πραγματικές τους ανάγκες. (http://www.enallaktikos.gr/kg15el_diktyo-antallagwn-kai-allileggyis-enallaktiko-nomisma-thermaikoy-thermo_a32.html)

Στην περιοχή της Φωκίδας τα μέλη του δικτύου χρησιμοποιούν το **T.E.M.** Το τοπικό δίκτυο αλληλεγγύης και ανταλλαγής στηρίζεται σε ένα σύστημα οικονομίας χωρίς χρήματα που θα πιστώνει και θα χρεώνει την Τοπική Εναλλακτική Μονάδα- TEM στα μέλη του. Το κοινωνικό νόμισμα έχει την ισοτιμία του ευρώ. Το κοινωνικό νόμισμα δεν φορολογείται και δεν τοκίζεται. Κάθε νέο μέλος αποκτά αυτόματα έναν , ηλεκτρονικό λογαριασμό για την αποταμίευση του κοινωνικού νομίσματος του. (<http://temfokidas.wordpress.com/leitoutgia/>).

Στο νομό Αχαΐας οι κάτοικοι του έχουν δημιουργήσει και στην περιοχή τους εναλλακτικό νόμισμα το **τσαμπί**. Το τσαμπί είναι μια εναλλακτική κοινωνική μονάδα η οποία δημιουργήθηκε από αποτέλεσμα μιας συναλλαγής που πραγματοποιήθηκε στο νομό. Η εκτίμηση της οποιασδήποτε προσφοράς και ζήτησης στα πλαίσια των ανταλλαγών ανάμεσα στα μέλη του Δικτύου και το μέσο ανταλλαγής δεν είναι το ευρώ, αλλά η Τοπική Εναλλακτική Μονάδα (**τσαμπί**). (<http://www.stakraeli.gr/images/parousiasi%20enimerwtiko.pdf>)

Στον νομό Εύβοιας υπάρχει το δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης είναι μια πρωτοβουλία ανεξάρτητων πολιτών από την περιοχή για να αναπτύξουν ένα σύστημα για ανταλλαγές υπηρεσιών και προϊόντων μεταξύ των μελών του χρησιμοποιώντας ως μέσο την Τοπική Εναλλακτική Μονάδα ή **T.E.M.** Το Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Εύβοιας είναι στην πραγματικότητα ένα δίκτυο αλληλοβοήθειας και μια θετική δράση για την αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης με δημιουργικό τρόπο από τους πολίτες οι οποίοι παίρνουν τη ζωή τους στα χέρια τους, δημιουργούν ευκαιρίες απασχόλησης, δίνουν αξία στα τοπικά προϊόντα και καλύπτουν πραγματικές τους ανάγκες. (<http://antallaktiki.gr/index.php/antallaktika-diktia.html>)

Τα **κουκιά** αποτελούν ένα εικονικό εναλλακτικό νόμισμα που η χρήση του περιορίζεται μόνο στο δίκτυο στην περιοχή του Νέου Κόσμου. Είναι μια **θετική δράση** από τους ίδιους τους πολίτες, οι οποίοι παίρνουν τη ζωή στα χέρια τους, δημιουργούν ευκαιρίες απασχόλησης, βοηθούν τις οικογένειες τους και τις επιχειρήσεις τους να επιβιώσουν και να αντιμετωπίσουν την οικονομική κρίση. Το κάθε μέλος του δικτύου προσφέρει στους άλλους υπηρεσίες και προϊόντα.

Οι προσφορές τους ανακοινώνονται στο δίκτυο μέσα από ταξινομημένες αγγελίες. Η πληρωμή γίνεται και σε Κουκιά, ένα εικονικό νόμισμα που η χρήση του περιορίζεται μέσα στο δίκτυο.

(<http://antallaktiki.gr/index.php/antallaktika-diktia.html>)

Το νησί της Κω αν και μικρό οι κάτοικοι του έχουν δημιουργήσει και αυτοί το δικό τους τοπικό εναλλακτικό νόμισμα, το **Μαϊδί**. Το μαϊδί είναι ένα κοινωνικό, εικονικό, τοπικό νόμισμα, μην κερδοσκοπικό, άτοκο, άμεσα διαθέσιμο και υπάρχει σε αρκετή ποσότητα στο νησί. Επειδή δεν είναι μετατρέψιμο δεν μπορεί να παρασυρθεί από την γενικότερη οικονομική κρίση και οποιοσδήποτε μπορεί να το χρησιμοποιήσει άμεσα γιατί δεν χρειάζεται κεφάλαιο, καθώς όλοι οι λογαριασμοί ξεκινούν από το μηδέν. Η αξία του είναι ισοδύναμη με 1 ευρώ. (<http://antallaktiki.gr/index.php/antallaktika-diktia.html>)

Τοπική Εναλλακτική Μονάδα εκτός από την Εύβοια, την Φωκίδα, το Βόλο και το Καρπενήσι υπάρχει και στο νησί της Σάμου. Μία εναλλακτική κοινωνική οικονομία εφαρμόζεται στη Σάμο, που φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά, γιατί Ανταλλαγή σημαίνει και Αλληλεγγύη. Είναι μια θετική δράση από τους ίδιους τους πολίτες, οι οποίοι παίρνουν τη ζωή τους στα χέρια τους, δημιουργούν ευκαιρίες απασχόλησης, δίνουν αξία στα τοπικά προϊόντα, βοηθούν τις οικογένειες τους και τις επιχειρήσεις τους να επιβιώσουν και να αντιμετωπίσουν την οικονομική κρίση. Η εκτίμηση της οποιασδήποτε προσφοράς και ζήτησης στα πλαίσια των ανταλλαγών ανάμεσα στα μέλη του Δικτύου και το μέσο συναλλαγής δεν είναι το ευρώ, αλλά η Τοπική Εναλλακτική Μονάδα («**MONO**»).

(<http://www.dialas.gr/>)

Στη Λέσβο οι κάτοικοι έχουν δημιουργήσει και αυτοί το δικό τους εναλλακτικό κοινωνικό νόμισμα. Στο δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης της Λέσβου χρησιμοποιούν τα μέλη του το εναλλακτικό νόμισμα **ήλεκτρο**. Το **Ήλεκτρο** είναι ένα δίκτυο αλληλέγγυας και ανταλλακτικής οικονομίας, που ξεκίνησε στη Μυτιλήνη στις αρχές του 2012. Η ιδέα για τη λειτουργία του βασίστηκε στην ανάγκη να βρεθούν εναλλακτικοί τρόποι παροχής υπηρεσιών και προϊόντων, χωρίς τη μεσολάβηση χρήματος. Σκοπός ενός τέτοιου δικτύου είναι οι άνθρωποι να έρθουμε πιο κοντά, και να συνειδητοποιήσουμε ότι μόνο μπαίνοντας στη λογική της αλληλοπροσφοράς είμαστε πραγματικά όλοι ωφελημένοι.

(<http://diktyolesvou.wordpress.com/>).

Οι κάτοικοι της Σύρου έχουν τυπώσει και αυτοί ένα εναλλακτικό νόμισμα. Η μονάδα ανταλλαγής στο δίκτυο της Σύρου είναι το **Σ.Α.Ν.Ο.** η αλλιώς Συριανό Ανταλλακτικό

Δίκτυο. Το Συριανό Δίκτυο ανταλλαγής υπηρεσιών και προϊόντων είναι μια δημιουργία που έχει ως αφετηρία τις ιδέες της αλληλέγγυας οικονομίας. Η ισορροπία ανάμεσα στο προσωπικό και το συλλογικό συμφέρον, η συμφωνία ότι κανείς και καμιά δεν επιδιώκει την εκμετάλλευση αλλά μόνον την εξυπηρέτηση αναγκών, η λειτουργία της συνέλευσης ως μοναδικού τρόπου επίλυσης των προβλημάτων που ανακύπτουν, είναι μερικά από τα σημεία εκκίνησης. (<http://sanosyros.wordpress.com/>).

Οι κάτοικοι της Ρόδου χρησιμοποιούν το **Μελεκούνι** για να ανταλλάσουν προϊόντα και υπηρεσίες χωρίς τη μεσολάβηση χρήματος. Το Μελεκούνι είναι μια συλλογικότητα που σκοπό έχει την αλληλεγγύη και την αλληλοβοήθεια μεταξύ των πολιτών και λειτουργεί με τις εθελοντικές παροχές μεταξύ τους. Δίνει την δυνατότητα στα μέλη του να ανταλλάζουν προϊόντα και υπηρεσίες, χωρίς χρήματα αλλά με τη χρήση ενός ανταλλακτικού νομίσματος τα "μελεκούνια" τόσο για την κάλυψη βασικών καθημερινών αναγκών, όσο και για την επαναφορά στη ζωή των μελών του, συνηθειών που κάποτε αποτελούσαν μέρος της καθημερινότητας τους, άλλα η σημερινή οικονομική κρίση τις έχει μετατρέψει σε «πολυτέλεια». (<http://melekounia.gr/node/6>).

Και τέλος στην Σκιάθου στα πλαίσια της εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας οι κάτοικοι έχουν φτιάξει το **Εναλλακτικό Νόμισμα Ανταλλαγής**. Μία εναλλακτική κοινωνική οικονομία εφαρμόζεται στη Σκιάθου. Μια θετική δράση από τους ίδιους τους πολίτες, οι οποίοι παίρνουν τη ζωή τους στα χέρια τους, δημιουργούν ευκαιρίες απασχόλησης, δίνουν αξία στα τοπικά προϊόντα, βοηθούν τις οικογένειες τους και τις επιχειρήσεις τους να επιβιώσουν και να αντιμετωπίσουν την οικονομική κρίση. (http://www.enallaktikos.gr/kg15el_enallaktiko-nomisma-antallagis-skiathoy-enas_a38.html)

Αυτά είναι τα εναλλακτικά κοινωνικά νομίσματα που έχουν δημιουργηθεί και χρησιμοποιούνται στην χώρα μας μετά από πρωτοβουλία των πολιτών από κάθε περιοχή.

3 Δομές Εναλλακτικής και Αλληλέγγυας οικονομίας

3.4 Εισαγωγή

Στην Ελλάδα τα χρόνια όπου η οικονομική κρίση «καλπάζει» την εμφάνιση τους έχουν κάνει κάποιες δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας οι οποίες είναι πολλές και πολλών ειδών. Αρχικά οι περισσότερες μορφές τις συναντάμε στο διαδίκτυο αποκλειστικά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχουν αγγελίες στο διαδίκτυο για να γίνονται συναλλαγές-ανταλλαγές μεταξύ των μελών του δικτύου. Η ύπαρξη όλων των δομών εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που αποτελούν πρωτοβουλία κάποιων συμπολιτών μας πραγματοποιήθηκε για να βοηθηθούν κάποιοι συνάνθρωποι μας που περνάνε πολύ δύσκολες στιγμές αυτά τα χρόνια της οικονομικής κρίσης.

Αρχικά σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας οι πολίτες δημιουργούν δίκτυα αλληλοβοήθειας για την καλλιέργεια διάφορων προϊόντων. Στόχος αυτών των ανθρώπων είναι τα προϊόντα που θα εξάγουν δεν θα τα εμπορευθούν αλλά θα τα μοιράσουν στα μέλη του δικτύου ή στο να βοηθήσουν πολίτες της κοινότητας που λόγω της δύσκολης οικονομικής κρίσης που διανύουμε βρίσκονται σε δεινή κατάσταση (Βάλια Μπάζου 2011). Η εναλλακτική οικονομία έδωσε την δυνατότητα στους ανθρώπους να βρουν ένα εναλλακτικό και πιο οικονομικά συμφέρον τρόπο να παίρνουν προϊόντα καθώς δεν ισχύει το νόμισμα του ευρώ στην εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία. Όλες οι συναλλαγές που γίνονται στα δίκτυα της εναλλακτικής οικονομίας σε διάφορες περιοχές της χώρας μας γίνονται είτε με τα λεγόμενα εναλλακτικά νομίσματα (που δεν έχουν καμία νομισματική αξία) είτε με τις ανταλλαγές προϊόντων και υπηρεσιών κ.α.. Οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας στην χώρα μας είναι πολλές και συνεχώς αυξάνονται καθώς οι πολίτες δεν σταματούν να δημιουργούν καινούργιες θέλοντας να βοηθήσουν με όποιο τρόπο μπορούν τους συνανθρώπους τους που αυτή την δύσκολη στιγμή τους χρειάζονται.

4.2. Είδη εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας

Οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας είναι πολλές και πολλών ειδών. Αρχικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι οι περισσότερες δομές υπάρχουν και στο διαδίκτυο ή κάποιες τις συναντάμε αποκλειστικά σε αυτό.

Σε όλη την Ελλάδα συναντάμε *κοινωνικά παντοπωλεία* τα οποία προσφέρουν δωρεάν είδη όπως τρόφιμα, κατεψυγμένα προϊόντα, ρούχα, είδη οικιακού εξοπλισμού, παιχνίδια σε οικογένειες που έχουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα. Υπάρχουν σε πολλούς δήμους

της χώρας μας όπως : Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Κατερίνη, Μεσολόγγι, Ναύπλιο, Κέρκυρα κ.α.

Σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας οι πολίτες δημιουργούν δίκτυα αλληλοβοήθειας για την **καλλιέργεια διάφορων προϊόντων**. Στόχος αυτών των ανθρώπων είναι τα προϊόντα που θα εξάγουν δεν θα τα εμπορευθούν αλλά θα τα μοιράσουν στα μέλη του δικτύου ή στο να βοηθήσουν πολίτες της κοινότητας που λόγω της δύσκολης οικονομικής κρίσης που διανύουμε βρίσκονται σε δεινή κατάσταση (Βάλια Μπάζου 2011).

Παρόμοια δίκτυα μπορούν να θεωρηθούν και οι λεγόμενοι **δημοτικοί λαχανόκηποι** που αν και δεν υπάρχουν πολλοί ακόμη στην Ελλάδα βοηθάνε τους οικονομικά αδύναμους καθώς ο δήμος στον οποίο ανήκει ο κάθε λαχανόκηπος δίνει για ένα χρόνο σε ανθρώπους με χαμηλά εισοδήματα την δυνατότητα να καλλιεργήσουν τα δικά τους λαχανικά. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να μην επιβαρύνονται με την αγορά των προϊόντων αυτών. Σε κάποιους δήμους της χώρας μας βέβαια τον λαχανόκηπο τον φροντίζουν οι ηλικιωμένοι από τα ΚΑΠΗ οι οποίοι μοιράζουν στους συνανθρώπους τους τα προϊόντα που παράγουν.

Μια πολύ σημαντική δομή εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που συναντάμε στη χώρα μας είναι η ύπαρξη των **κοινωνικών ιατρείων και φαρμακείων αλληλεγγύης**. Αυτά τα δυο ειδών δίκτυα που δημιουργήθηκαν από γιατρούς και φαρμακοποιούς οι οποίοι θέλουν να προσφέρουν βοήθεια σε συνανθρώπους τους που έχουν την ανάγκη τους. Μέσα από αυτά τα δίκτυα συγκεντρώνονται φάρμακα, τρόφιμα και άλλα είδη πρώτης ανάγκης με σκοπό να δοθούν σε άπορες οικογένειες, σε άνεργους, άστεγους και ηλικιωμένους καθώς επίσης παρέχονται δωρεάν ιατρικές και φαρμακευτικές υπηρεσίες. Επιπλέον συναντάμε σε όλη την Ελλάδα **δωρεάν ιατρική περίθαλψη όλων των ειδών** όπως ιατρική περίθαλψη για τους άστεγους, εμβολιασμός για ανασφάλιστα άτομα, δωρεάν περίθαλψη χρονίως πασχόντων, εξετάσεις για πνευμονολογικά νοσήματα, δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους, δωρεάν μετρήσεις σακχάρου, δωρεάν τεστ Παπ κ.α.

Στην δύσκολη περίοδο που διανύουμε υπάρχουν πολλοί συνάνθρωποι μας που πεινάνε και δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να εξασφαλίσουν την τροφή τους μόνοι τους. Γι' αυτό το λόγο σε όλη σχεδόν την Ελλάδα διοργανώνονται **συσσίτια** όπου γίνεται διανομή δωρεάν φαγητού γι αυτούς τους ανθρώπους. Επίσης τα κοινωνικά παντοπωλεία που είναι διασκορπισμένα στην Ελλάδα προσφέρουν δωρεάν τρόφιμα, κατεψυγμένα προϊόντα, απορρυπαντικά, είδη οικιακού εξοπλισμού σε οικογένειες που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν ούτε τα απολύτως απαραίτητα.

Η εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία κάνει την εμφάνιση της στη χώρα μας και στα θέματα που αφορούν την παιδεία και ειδικότερα την μόρφωση των παιδιών. Πολλοί γονείς

δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να στείλουν τα παιδιά τους στα φροντιστήρια και για αυτό το λόγο κάποιοι πολίτες δημιούργησαν τα λεγόμενα **κοινωνικά φροντιστήρια**. Έχουν δημιουργηθεί κυρίως μετά από πρωτοβουλία είτε κάποιων καθηγητών που υπάρχουν στην εκάστοτε περιοχή, είτε της εκκλησίας, είτε κάποιες φορές της δημοτικής αρχής με σκοπό να βοηθήσουν κάποιους μαθητές όπου οι γονείς τους δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να πληρώσουν για να κάνουν φροντιστήρια. Είναι αρκετοί οι καθηγητές οι οποίοι προσφέρουν αφιλοκερδώς την βοήθεια τους αλλά κυρίως τις γνώσεις τους σε αυτούς τους μαθητές. Η πρωτοβουλία των κοινωνικών φροντιστηρίων είναι λόγω των οικονομικών προβλημάτων να αφήσουν την μόρφωση τους σε δεύτερη μοίρα. Επιπλέον υπάρχουν πολλές μητροπόλεις σε όλη την Ελλάδα όπου προσφέρουν οικονομική βοήθεια σε φοιτητές και σπουδαστές. Αυτή αποτελεί μια εξίσου σημαντική κίνηση εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας καθώς παρατηρούμε ότι λόγω των οικονομικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι γονείς τους, πολλοί φοιτητές αποφασίζουν να σταματήσουν την φοίτηση τους ή ακόμη και να μην την αρχίσουν καθόλου διότι δεν θέλουν να επιβαρύνουν τους γονείς τους.

Ακόμη μέσω της εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας δίνεται η δυνατότητα στους πολίτες να παρέχουν κάποια αντικείμενα που οι ίδιοι δεν χρησιμοποιούν, σε κάποιους άλλους ανθρώπους που θα τους ήταν χρήσιμα. Η πρωτοβουλία **Δεν Πετώ- Χαρίζω** γίνεται για να βοηθήσουν οι πολίτες πολλούς οργανισμούς κυρίως της Αθήνας προσφέροντας ρούχα που θα πετούσαν μέχρι βιβλία που τα έχουμε διαβάσει αλλά και γενικότερα ότι αντικείμενο δεν χρειάζονται και έχουν σκοπό να το πετάξουν. Εκτός όμως από την προσφορά σε διάφορα ιδρύματα και οργανισμούς υπάρχουν και στο διαδίκτυο κάποιες σελίδες όπου μπορεί ο καθένας βάζοντας μια αγγελία είτε να χαρίσουν κάτι είτε να ζητήσουν κάτι που οι ίδιοι θα ήθελαν να πάρουν. Στην εποχή μας όπου η τεχνολογία έχει εισχωρήσει για τα καλά στη ζωή μας δεν θα μπορούσε να λείπει η συμβολή της στην εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία. Έχουν δημιουργηθεί πολλές ιστοσελίδες στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια που ασχολούνται με την εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία. Για παράδειγμα μέσω της ιστοσελίδας **babyfeat.gr** μπορούν οι γονείς να βρουν επαναχρησιμοποιημένα ρούχα παιδικά και αντικείμενα δωρεάν και εύκολα μέσω του προγράμματος χαρίζω +ανταλλάσσω+ δημιουργώ.

Επίσης συναντάμε στην χώρα μας κάποια **δίκτυα εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας όπου γίνεται ανταλλαγή υπηρεσιών και προϊόντων**. Για παράδειγμα μπορεί ένας φιλόλογος να ανταλλάξει δυο ώρες μαθημάτων με δυο κιλά κρέας ή δυο μπουκάλια κρασί με επιδιόρθωση χαλασμένης βρύσης (Σάκης Μαλαβάκης 2012).

Υπάρχουν επίσης ιστοσελίδες όπου ο καθένας μπορεί να καταχωρήσει με αγγελία όσα χαρίζει ή όσα ζητάει και μετά να αναζητήσει τι από όλα αυτά προσφέρεται δωρεάν. Μέσω της ιστοσελίδας : *Ανταλλακτική οικονομία – Δωρεάν υπηρεσίες και αγαθά* μπορεί κάποιος να ανταλλάξει προϊόντα και υπηρεσίες χωρίς να μεσολαβήσουν τα χρήματα. Παράλληλα στην Ελλάδα κάνουν την εμφάνιση τους την εποχή της οικονομικής κρίσης οι *τράπεζες χρόνου*. Αυτές αποτελούν ένα δίκτυο ανταλλαγής κυρίως υπηρεσιών και γνώσεων που υποστηρίζεται από την δική τους μονάδα το χρόνο. Ο χρόνος που κερδίζουμε από κάθε συναλλαγή μπορεί να ξοδευτεί κάνοντας χρήση υπηρεσίας από οποιοδήποτε άλλο μέλος της τράπεζας χρόνου. Η τράπεζα χρόνου είναι ένα είδος εναλλακτικής οικονομίας που πριν λίγα χρόνια θα φάνταζε κάτι ψεύτικο και αδύνατο να πραγματοποιηθεί. Επιπλέον ξεκινώντας από την πόλη της Δράμας δημιούργησαν μια εναλλακτική κοινότητα *το πελίτι* με κύριο άξονα να διατηρηθούν οι ντόπιες ποικιλίες. Μέσα από αυτό το εναλλακτικό δίκτυο δίνονται ποσότητες σπόρων σε καλλιεργητές. Οι σπόροι αυτοί είναι αβελτίωτες ποικιλίες και διανέμονται δωρεάν. Εκτός από την Δράμα τοπικές ομάδες Πελίτι υπάρχουν και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας.

Τα τελευταία χρόνια στην χώρα μας έχουν κάνει την εμφάνιση τους τα *ανταλλακτικά και χαριστικά παζάρια* που είναι διαφορετικά απ' ό,τι τα συνήθη που γνωρίζουμε. Σε αυτά τα παζάρια ανταλλάσσονται προϊόντα, ρούχα, βιβλία, κουζινικά είδη και λοιπά αντικείμενα μέχρι προσφορά ιδεών και πρακτικών όπως π.χ. μαθήματα αγγλικών, κούρεμα, καθάρισμα σπιτιού. Είναι ένα είδος παζαριού το οποίο δεν εξαρτάται από τα χρήματα αλλά από την δύναμη της προσφοράς και της αλληλοβοήθειας.

Στις πολλές μορφές της εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας ανήκει και η πρωτοβουλία *PRAKSIS*. Είναι μια ανεξάρτητη μη κυβερνητική οργάνωση που βασικό στόχο έχει την εφαρμογή και υλοποίηση προγραμμάτων ανθρωπιστικής και ιατρικής χρήσης. Η συμβολή της είναι πολύ σημαντική ειδικά τώρα όπου η οικονομική κρίση έχει κάνει την ζωή πολλών Ελλήνων πολύ δύσκολη καθώς δεν έχουν την δυνατότητα να εξασφαλίσουν ούτε τα απολύτως απαραίτητα για την επιβίωση όπως η είναι η τροφή, η στέγαση, η ιατρική περίθαλψη, ψυχολογική υποστήριξη, στέγαση, νομική βοήθεια κ.α. Απευθύνεται στους οικονομικούς μετανάστες, πρόσφυγες, άστεγους οι οποίοι δεν μπορούν να εξασφαλίσουν τα προς το ζην και γενικά η βοήθεια από το PRAKSIS είναι πολύ σημαντική και χρήσιμη για αυτόν.

Κάποια δίκτυα εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας προσφέρουν σε πολλές περιοχές της χώρας *δωρεάν μαθήματα εκτός των σχολικών μαθημάτων*. Για παράδειγμα σε πολλά σημεία της χαράς, γίνονται δωρεάν μαθήματα πολεμικών τεχνών, φωτογραφίας, μαθήματα

σαντουριού, κολύμβησης, ξένων και ελληνικών χορών, δωρεάν μαθήματα πλεξίματος, υποκριτικής καθώς και μαθήματα ξένων γλωσσών όπως γαλλικά, ιταλικά, ισπανικά κ.α. Όλα αυτά τα δωρεάν μαθήματα βοηθάνε στην διαπεδαγώγηση των ατόμων αλλά και στη διεύρυνση των γνώσεων τους και στη παιδεία τους.

Σε κάποιες πόλεις της χώρας μας στα πλαίσια της εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας έχουν δημιουργηθεί τοποθεσίες όπου μπορεί ο καθένας να δανειστεί ποδήλατα και να κάνει εξερεύνηση του κάθε τόπου. Αυτό συμβαίνει στην Αρχαία Ολυμπία, στο Ναύπλιο, Ταύρο-Μοσχάτο και Μονεμβασιά.

Εκτός όμως από τις παραπάνω δομές υπάρχουν και κάποιες άλλες που τις συναντάμε μεμονομένα σε κάποιες πόλεις. Παραδείγματα κάποιων μορφών είναι: *Δωρεάν τουριστικές διαδρομές στη Φλώρινα*, δωρεάν σεμινάρια για φορολογικούς ελέγχους στην Λάρισα, *ανταλλαγή βιβλίων στην Δημοτική Βιβλιοθήκη Αγρινίου*, δωρεάν διανομή πετρελαίου στο Καρπενήσι, *συγκέντρωση και ανταλλαγή σχολικών ειδών στη Λάρισα*, δωρεάν κινηματογραφικές προβολές στην *Ηλιούπολη*, δωρεάν σεμινάρια πρώτων βοηθειών και πυρασφάλειας στο *Έλιον*, δωρεάν σεμινάρια *εύρεσης απασχόλησης από το σύλλογο τριτέκνων Αττικής*, *μαγαζιά με δωρεάν ρούχα στη Βουλιαγμένη*, δωρεάν *κηπευτικά στα ιδρύματα του Ηρακλείου*, *τράπεζα προσφοράς και αλληλεγγύης στο Ηράκλειο*, δωρεάν συμβουλές για σπουδές σε πανεπιστήμιο του εξωτερικού στο Ηράκλειο, *ομάδα εθελοντικής δράσης Καλλονής Λέσβου που παρέχει κολατσιό σε μαθητές των σχολείων της περιοχής*, δωρεάν *νομική στήριξη στην Αθήνα, Κ.Υ.Α.Δ.Α.: κέντρο υποδοχής και αλληλεγγύης από το Δήμο Αθηναίων για τους άστεγους*, δωρεάν *θεατρικές σκηνές στη Φιλαδέλφεια*, δωρεάν *σχολείο πουλιών στη Θεσσαλονίκη*, *ξενώνας για κακοποιημένες γυναίκες στη Λάρισα*, *προσφορά από τον ΟΠΑΠ ενός προγράμματος στήριξης για τους άστεγους με δωρεάν γεύματα και είδη πρώτης ανάγκης κ.α..*

Όπως διαπιστώσαμε παραπάνω οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που έχουν δημιουργηθεί από κάποιους πολίτες στην περίοδο της δύσκολης οικονομικής κρίσης που διανύουμε είναι πολλές και διαφορετικών ειδών. Επίσης αυτές τις δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας τις συναντάμε στις περιφέρειες της χώρας μας.

4.3 Αναλυτική παρουσίαση των δομών εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας

Παρακάτω θα παρουσιάσουμε αναλυτικά τις δομές αλληλέγγυας οικονομίας που υπάρχουν σε κάθε περιφέρεια της χώρας:

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

Δράμα

- Δωρεάν μαθήματα μελισσοκομίας για τους αρχάριους από τον Ε.Λ.Γ.Ο « ΔΗΜΗΤΡΑ» σε συνεργασία με την τοπική Διεύθυνση Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_1290.html)
- Μαθήματα οικιακής οικονομίας και κεντητικής στη Δράμα από το Διοικητικό Συμβούλιο της Μέριμνας Ποντίων Κυριών Δράμας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_6675.html)
- Δημοτικός Λαχανόκηπος στη Δράμα: Ο δήμος Δράμας δημιούργησε ένα δημοτικό λαχανόκηπο και σε συνεργασία με την Οικολογική κίνηση Δράμας φρόντισαν τα κηπάρια να αποδοθούν σε ανθρώπους της τρίτης ηλικίας που θα μπορούν να ασκούνται αλλά και να περνούν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_3108.html)
- Δωρεάν μαθήματα κοινωνικής αλληλεγγύης στη Δράμα: Το Δ.Σ. της ΕΛΜΕ νομού Δράμας στα πλαίσια της κοινωνικής αλληλεγγύης προχωρά στη δημιουργία πρόσθετης διδακτικής στήριξης για τους οικονομικά αδύναμους μαθητές. Τα μαθήματα θα γίνονται από έμπειρους καθηγητές που διδάσκουν στο Λύκειο. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_3364.html)
- Πελίτι: Ξεκίνησε από τον Παναγιώτη Σαϊτανούδη ως προσωπική του ανάγκη το 1955. Η επωνυμία πελίτι είναι εμπνευσμένη από μια μεγάλη βελανιδιά που βρίσκεται Κ. Νευροκοπίου Νομού Δράμας. Στόχοι είναι α) συλλογή, διάδοση ντόπιων ποικιλιών, β) ανταλλαγή αγαθών και υπηρεσιών χωρίς μεσολάβηση χρήματος, γ) δημιουργία μιας εναλλακτικής κοινότητας με κύριο άξονα τη διατήρηση των ντόπιων ποικιλιών. Το πελίτι στηρίζει τις δράσεις του σε εθελοντές από την Ελλάδα και τον κόσμο που ξεπερνάνε τους 700 εθελοντές. (http://www.peliti.gr/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=2&lang=el&limitstart=4)

- Κοινωνικό Ιατρείο- Φαρμακείο Αλληλεγγύης συνεργάζεται με εξωτερικούς ιατρούς και εργαστήρια (π.χ. καρδιολόγος, ακτινολόγος, πυρηνικός, οφθαλμίατρος, οδοντίατρος, μικροβιολόγος) για δωρεάν πρόσβαση στους ανασφάλιστους πολίτες μας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Ι.Μ. Δράμας: Τράπεζα Αγάπης «Η Αγία Βαρβάρα». Στους εναπομείναντες σιτιζόμενους χορηγείται σχετικό επίδομα (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δημοτικός Λαχανόκηπος Δράμας: 12 στρέμματα της Οικολογικής Κίνησης Δράμας προς το δήμο Δράμας για τη δημιουργία κοινωνικών λαχανόκηπων. Ο δήμος διαθέτει 75 κηπάρια σε κατοίκους προκειμένου να τα καλλιεργήσουν. Στόχος της δημοτικής αρχής και σε συνεργασία με την Οικολογική Κίνηση Δράμας είναι στα κηπάρια να αποδοθούν κυρίως σε ανθρώπους της τρίτης ηλικίας που θα μπορούν να ασκούνται αλλά και να περνούν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_3108.html)

Ροδόπη

- Εναλλακτική Μονάδα Ροδόπης είναι ένα μέσο άμυνας της τοπικής κοινωνίας απέναντι στην επεκτατική πολιτική των πολυεθνικών. Είναι μια μονάδα μέτρησης της αξίας των προσφερόμενων προϊόντων και υπηρεσιών από και προς την τοπική κοινωνία. Αρχή λειτουργίας είναι ότι βασίζεται στην κοινωνική αλληλεγγύη μεταξύ των ανθρώπων που το χρησιμοποιούν. Προσφέραμε στο κοινωνικό σύνολο υπηρεσίες και αγαθά και ζητάμε αντίστοιχη προσφορά από αυτό. (<https://www.facebook.com/emrodopis/info>) (<http://www.webchip.gr/emro/>)
- Πελίτι:παραπάνω (http://www.peliti.gr/index.php?option=com_content&view=category&id=36&layout=blog&Itemid=37&lang=el)

Ξάνθη

- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές από την Ι.Μ. Ξάνθης και Περιθεωρίου από το Ιωακείμειο Ίδρυμα Υποτροφιών. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- Κοινωνικό Ιατρείο και Φαρμακείο στην Ξάνθη. Δέχεται για εξέταση μόνο μακροχρόνια άνεργους δεν παίρνουν επίδομα ανεργίας και δεν έχουν κανενός είδος ασφάλισης. (http://olafree.blogspot.gr/2013/01/blog-post_9495.html)

- Κοινωνικό φροντιστήριο στην πόλη της Ξάνθης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)
- Δωρεάν φροντιστηριακά μαθήματα στην Ξάνθη: Η Μητρόπολη Ξάνθης, με τη συνδρομή καθηγητών και καθηγητριών που απασχολούνται στο πρόγραμμα Κοινοφελούς Εργασίας, πρόκειται να οργανώσει δωρεάν φροντιστηριακά μαθήματα σε μετεξεταστέους μαθητές των σχολείων του Νομού Ξάνθης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/08/blog-post_7891.html)
- Η Ι.Μ. Ξάνθης με την Τράπεζα Αίματος διαθέτει δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους. (<http://www.im-xanthi.gr/trapeza-aimatos/>)
(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- Ίδρυμα για άτομα με ειδικές ανάγκες από την Ι.Μ. Ξάνθης: Ψυχολογικό Κέντρο Απροσάρμοστων Παιδών Ξάνθης. (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/anapiria.html>)
- Κέντρο πληροφορίας για το θηλασμό: προσφέρει μαθήματα και πληροφορίες πάνω στο φυσικό τοκετό και τον θηλασμό. (<http://www.mitrikosthilasmos.com/2009/08/la-leche-league-greece.html>)

Έβρος

- Κοινωνικό Ιατρείο και Φαρμακείο στην Αλεξανδρούπολη: Ο δήμος Αλεξανδρούπολης σε συνεργασία με την ιερά Μητρόπολη Αλεξανδρούπολης, τον ιατρικό και Φαρμακευτικό σύλλογο Έβρου και με την συμπαράσταση των εθελοντών του γραφείου εθελοντισμού του Δήμου Αλεξανδρούπολης προχώρησε στην ίδρυση του εθελοντικού κοινωνικού ιατρείου και φαρμακείου το οποίο παρέχει ιατροφαρμακευτικές υπηρεσίες στους ανέργους ανασφάλιστους και οικονομικά ασθενέστερους δημότες. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_8457.html)
- Περίθαλψη χρονίως πασχόντων από την Ι.Μ. Αλεξανδρούπολης και το Σταυρίδειο Εκκλησιαστικό ίδρυμα. (<http://www.imalex.gr/831FC62B.el.aspx>)
- Κοινωνικό παντοπωλείο Αλεξανδρούπολης : παρέχει είδη πρώτης ανάγκης για τη σίτιση και την έκδοση άπορων κατοίκων. Τα είδη παρέχονται από δωρεές και χορηγίες. Ιδρύεται με απόφαση του δημοτικού συμβουλίου. Η λειτουργία του εποπτεύεται από επιτροπή διαχείρισης στην οποία εκπροσωπούνται οι δημοτικές παρατάξεις να συμμετέχει ο δήμαρχος. (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δημοτικός λαχανόκηπος Αλεξανδρούπολης: στο πλαίσιο της κοινωνικής πολιτικής του ο δήμος Αλεξανδρούπολης θα διαθέσει δωρεάν 50 με 100 τ.μ. σε άπορους,

χαμηλοσυνταξιούχους και άτομα χαμηλού εισοδήματος ο οποίοι θα έχουν την δυνατότητα να καλλιεργήσουν τα δικά τους λαχανικά και φρούτα υπό την καθοδήγηση γεωπόνων και την υλικοτεχνική υποστήριξη του δήμου, δίνοντας τους την ευκαιρία να καλύπτουν τις βιοποριστικές τους ανάγκες εξοικονομώντας χρήματα.
(<http://www.econews.gr/2012/09/14/dimotikos-laxanokipos-alexandroupoli/>)

Καβάλα

- Δωρεάν φροντιστηριακά μαθήματα σε παιδιά ανέργων στην Καβάλα: ο σύλλογος Ανέργων και Επισφαλώς Εργαζομένων Καβάλας αντιλαμβανόμενος τις δύσκολες οικονομικές συνθήκες που επικρατούν και θέλοντας να στηρίξει τους μαθητές και τις οικογένειες τους προσφέρει δωρεάν μαθήματα ενισχυτικής διδασκαλίας.
(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_3476.html)
- Κοινωνικό παντοπωλείο Δήμου Καβάλας (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-pantopoleia/item/koinoniko-pantopoleio-kavala.html>)
- Κοινωνικό ιατρείο και φαρμακείο στην Καβάλα με σκοπό να στηριχθούν οι συμπολίτες μας και να μπορούν να προμηθευτούν τα φάρμακα που χρειάζονται. Απευθύνεται σε Αναξιοπαθούντες, Άπορους, Ανασφάλιστους, Διερχόμενους μετανάστες χωρίς νομιμοποιητικά έγγραφα και σε όσους πληρούν τα κριτήρια λειτουργίας του Κ.Φ.Ι. (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/kavala-koinoniko-iatreio-farmakeio-kavala.html>)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Ημαθία

- Ανταλλακτικό Δίκτυο Βέροιας με στόχο την υποστήριξη της τοπικής οικονομίας μέσα από θετικές δράσεις, την δημιουργία δικτύων αλληλεγγύης, προώθηση της τοπικής επιχειρηματικότητας και παραγωγής με την ανάπτυξη κατάλληλων μέσων, προώθηση οικολογικής καταναλωτικής συμπεριφοράς κ.α. (<http://antalaktikoveria.blogspot.gr/>)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο στην Βέροια (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δημοτικός λαχανόκηπος (http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_8926.html)

- Δημοτικό Ιατρείο – Φαρμακείο: Στην πόλη της Βέροιας λειτουργεί Δημοτικό Ιατρείο που προσφέρει υπηρεσίες πρόληψης και πρωτοβάθμιας περίθαλψης σε άτομα ευπαθών κατηγοριών (π.χ. απόρους, ανασφάλιστους άτομα με βιβλιάριο υγείας πρόνοιας σε συνεργασία με εθελοντές επαγγελματίες υγείας (γιατρούς, νοσηλευτές). Λειτουργεί Δημοτικό Φαρμακείο το οποίο πολίτες και διάφοροι φορείς μπορούν να προσφέρουν φάρμακα για τις καταγεγραμμένες ευπαθείς ομάδες. (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/veroia-dimotiko-iatreio-farmakeio.html>)
- Δωρεάν εκπαίδευση στην Πληροφορική για τρίτεκνους , πολύτεκνους και άνεργους: Για το Σύλλογο Πολυτέκνων και πολυτέκνων με τρία παιδιά Νομού Ημαθίας η σχολή πληροφορικής Easy Computer education σε συνεργασία με τους συλλόγους και το τμήμα διεθνών εξετάσεων του πανεπιστημίου του Cambridge διοργανώνουν δωρεάν πρόγραμμα εκπαίδευσης στη πληροφορική για όλα τα μέλη και τις οικογένειες των συλλόγων άνω των 15 ετών που θέλουν να αποκτήσουν πιστοποιητικό πληροφορικής του πανεπιστημίου του Cambridge, αναγνωρισμένο από το ελληνικό δημόσιο και τον Α.Σ.Ε.Π. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_2462.html)
- Δωρεάν εισαγωγικά μαθήματα στις νέες τεχνολογίες στη Βέροια (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_24.html)

Θεσσαλονίκη

- Δωρεάν σχολείο πουλιών στη Θεσσαλονίκη: Η Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία σας προσκαλεί σε μία ξεχωριστή ευκαιρία γνωριμίας με τα άγρια πουλιά και τη φύση που μας περιβάλλει: το «Σχολείο των Πουλιών». Η ομάδα ενεργών μελών της Ορνιθολογικής στη Θεσσαλονίκη, διοργανώνει «Το Σχολείο των Πουλιών» με στόχο την εκπαίδευση των συμμετεχόντων στην αναγνώριση και παρατήρηση πουλιών, στη γνωριμία με τα χαρακτηριστικά τους και τους βιοτόπους τους, αλλά και στην απόκτηση δεξιοτήτων, όπως η παρατήρηση πουλιών - birdwatching, η φωτογράφησή τους, οι κατασκευές και δράσεις για τη διατήρηση και προστασία της άγριας φύσης, εντός και εκτός της πόλης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-ost_8449.html)
- Δωρεάν διανομή φαγητού σε περιοχές της Θεσσαλονίκης από το δήμο Θεσσαλονίκης και από πολλές εκκλησίες της πόλης. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)

- Κοινωνικά παντοπωλεία σε αρκετά σημεία της πόλης της Θεσσαλονίκης (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_8539.html)
- Κοινωνικό ιατρείο αλληλεγγύης: Δωρεάν υπηρεσίες σε ανασφάλιστους πολίτες έλληνες και αλλοδαπούς θα παρέχει το κοινωνικό ιατρείο αλληλεγγύης στο Εργατικό κέντρο Θεσσαλονίκης. Το κοινωνικό ιατρείο θα λειτουργεί καθημερινά και θα έχει τακτικά ιατρεία γενικής ιατρικής. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Κοινωνικό ιατρείο για αστέγους: Κοινωνικό ιατρείο με εθελοντές που θα προσφέρουν υπηρεσίες ιδίως σε αστέγους θα λειτουργήσει στο λιμάνι Θεσσαλονίκης. Το ιατρείο που θα εξυπηρετεί κι άλλους ανθρώπους χωρίς πρόσβαση στις δομές δημόσιας υγείας και πρόνοιας δημιουργήθηκε από την εταιρεία Οργανισμός Λιμένος Θεσσαλονίκης με την συμπαράσταση του Μητροπολίτη Νεαπόλεως-Σταυρουπόλεως Βαρνάβα και με την συνεργασία του δήμου Θεσσαλονίκης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_6583.html)
- Δήμος Θέρμης: δημοτικός λαχανόκηπος. Ο δήμος έχει διαμορφώσει μια έκταση 15 στρεμμάτων στην Νέα Ραιδεστό που θα διαθέσει σε 300 οικογένειες. Δικαιούχοι είναι όλοι οι δημότες αλλά θα δοθεί προτεραιότητα σε αδύναμες κοινωνικά ομάδες όπως άνεργοι πολύτεκνες και μονογονεϊκές οικογένειες. Η κάθε οικογένεια θα μπορεί να φυτεύει τα λάχανα της αρεσκείας της να τα περιποιείται. (<http://www.econews.gr/2012/04/15/dimotikos-laxanokipos-thermi/>)
- Φίλυρο Θεσσαλονίκης: Αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας στην όψη της δυστυχίας οι ορθόδοξοι ιεραπόστολοι δεν μπορούν να κλείσουν τα μάτια. Μοιράζουν τρόφιμα ρούχα, σχολικά είδη τα οποία συγκεντρώνονται με την βοήθεια του κόσμου. Η αδελφότητα συγκεντρώνει καθημερινά πολλά είδη από ρούχα τρόφιμα παιχνίδια μέχρι ιατρικό εξοπλισμό. Όλοι φορτώνονται σε κοντέινερ για διάφορα ιεραποστολικά κλιμάκια. Στις αποθήκες του Φιλύρου εργάζονται εθελοντικά πολλοί νέοι και παιδιά . (<http://ierapostoles.gr/%CF%80%CF%81%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%AC%CE%BC%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%89%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B2%CE%BF%CE%AE%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B1/>)
- Κέντρο εμβολιασμού για ανασφάλιστους: Εξυπηρετεί τους ανασφάλιστους κατοίκους του δήμου Θεσσαλονίκης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_3661.html)
- Κοινωνικό ιατρείο Δήμου Παύλου Μελά: Δημιουργήθηκε με στόχο να στηρίζει ανθρώπους που δεν έχουν καμία ασφαλιστική κάλυψη και αδυνατούν να πληρώσουν

ακόμη και το νοσοκομείο για τις ιατρικές τους εξετάσεις. Δουλεύουν εκεί εθελοντικά γιατροί όλων των ειδικοτήτων όπως παθολόγοι, νευρολόγοι, ενδοκρινολόγοι, πνευμονολόγοι και οδοντίατρος. Παροχή δωρεάν ιατρικής παρακολούθησης από γιατρούς όλων των ειδικοτήτων. Η λειτουργία θα καλύψει τις ανάγκες εκατοντάδων πολιτικών στο δυτικό τμήμα του πολεοδομικού συγκροτήματος όπου εμφανίζεται αύξηση της φτώχειας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_9706.html)

- PRAKSIS: Ανεξάρτητη μη κυβερνητική Οργάνωση που βασικό στόχο έχει τη δημιουργία, εφαρμογή και υλοποίηση προγραμμάτων ανθρωπιστικής και ιατρικής δράσης. Δράση της είναι η άμεση και δωρεάν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, ψυχολογική υποστήριξη, κοινωνική, νομική βοήθεια, στέγαση και απευθύνεται στους οικονομικούς μετανάστες, πρόσφυγες, άστεγους, άπορους κ.α. (<http://olafree.blogspot.gr/2012/09/praksis.html>)
- Δίκτυο ανταλλαγής αγαθών και υπηρεσιών Θεσσαλονίκης στην Καλαμαριά: Είναι μια ομάδα πολιτών, μια κίνηση πολιτών χωρίς δεσμεύσεις που συναντηθήκαν για να βελτιώσουν την ζωή στη Θεσσαλονίκη. Εκτός από δίκτυο ανταλλαγής υπηρεσιών και προϊόντων φιλοξενείται «Παζάρι Ανταλλαγής» με μεταχειρισμένα αντικείμενα που λειτουργεί καθημερινά. (<http://koino.com.gr/intro>)
- Η ομάδα Αστικών και Περιαστικών Καλλιέργειών (Περ.Κα) είναι μια εναλλακτική πρωτοβουλία που λειτουργεί με συντροφικότητα, αλληλεγγύη με σκοπό την συλλογική καλλιέργεια γης μέσα η κοντά στη Θεσσαλονίκη. Η καλλιέργεια στοχεύει στη μη κερδοσκοπική παραγωγή τροφίμων προς ιδιοκατανάλωση και εθελοντική δωρεάν παροχή μέρους της παραγωγής σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. (<http://perka.org/content/perka>)
- Τοπική ομάδα του πελίτι στα Βασιλικά Θεσσαλονίκης. (http://www.peliti.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=77%3Aatopiki-omada-vasilikon&catid=37%3Avasilikwn&Itemid=38&lang=el)
- Δωρεάν εξέταση ατόμων με δυσλεξία στη Θεσσαλονίκη: Στο πλαίσιο του προγράμματος προληπτικής ιατρικής της 4^{ης} δημοτικής κοινότητας σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο «Γιατροί εντός Συνόρων» εφαρμόζεται η δωρεάν εξέταση παιδιών και ενηλίκων με δυσλεξία σε συνεργασία με το ινστιτούτο γνωστικής και μαθησιακής αποκατάστασης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_9748.html)
- Βιος Coop στη Θεσσαλονίκη: Σκοπός του είναι η δημιουργία ενός συνεταιριστικού σούπερ μάρκετ με ποιοτικά αλλά και φτηνά προϊόντα όσο το δυνατόν περισσότερα προερχόμενα από συνεταιρισμούς αγροτών αλλά και μεμονωμένους παραγωγούς. Η χαμηλή τιμή θα διασφαλίζεται από την παράκαμψη των μεσαζόντων στο βαθμό που τα

προϊόντα. Θα έρχονται στο ράφι μέσα από την άμεση σχέση και συνεργασία με τους παραγωγούς. Οι 2 σκοποί σε συνδυασμό με το συνεταιριστικό και μη κερδοσκοπικό χαρακτήρα του σούπερ μάρκετ που θα ανήκει ολοκληρωτικά στα μέλη του. Ο κοινωνικός καταναλωτικός Συνεταιρισμός Θεσσαλονίκης «βίος coop» ιδρύθηκε από πρωτοβουλία της ΠΡΩ.Σ.ΚΑΛ.Ο (Πρωτοβουλία Συνεργασίας για την κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία).(http://www.bioscoop.gr/p/blog-page_30.html)

- Tutorpool: Ένα κίνημα το οποίο ξεκίνησε στο twitter. Δίκτυο εθελοντισμού και αλληλεγγύης για την Παιδεία που δημιουργήθηκε από πολίτες αυθόρμητα αλλά και αποφασιστικά μέσω διαδικτύου. Σκοπός του είναι να περιηγηθούνε στους δρόμους και ως πρώην μαθητές να μεταδώσουν τη γνώση στους σημερινούς. Αποτελείται από δασκάλους καθηγητές της δημόσιας ιδιωτικής και φροντιστηριακής εκπαίδευσης αναπληρωτές ωρομίσθιους και αδιόριστους φοιτητές προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς κ.α. που με την συνεργασία των γονιών δημιουργούν ένα δίκτυο αλληλεγγύης και εθελοντισμού για την παιδεία για να διασφαλίσουμε την πρόσβαση όλων των μαθητών στη γνώση. (<http://olafree.blogspot.gr/2011/12/tutorpool.html>)
- Στήριξη στις μονογονεϊκές οικογένειες από τον δήμο Αμπελοκήπων-Μενεμένης: Η Αναπτυξιακή Σύμπραξη «ΜΟΝΗ.ΓΕΝΙΑ», μέλος της οποίας αποτελεί ο Δήμος Αμπελοκήπων-Μενεμένης, υλοποιούν στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος: «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013», που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο(ΕΚΤ), την Πράξη με τίτλο: «Μονογονεϊκές Οικογένειες: Απασχόληση και Τοπική Κοινωνία στη Δυτική Θεσσαλονίκη».(http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_1849.html)
Η εν λόγω πράξη στοχεύει στην προώθηση 100 ανέργων Αρχηγών Μονογονεϊκών Οικογενειών, που διαμένουν στους Δήμους Αμπελοκήπων – Μενεμένης, Κορδελιού – Ευόσμου και Παύλου Μελά, στον τομέα της απασχόλησης και στην μετέπειτα τοποθέτηση των ωφελουμένων στην αγορά εργασίας σε δυναμικούς κλάδους της οικονομίας, όπως η κοινωνική οικονομία και η πράσινη οικονομία ή στην δημιουργία κοινωνικών συνεταιριστικών επιχειρήσεων.(http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_1849.html)
- Δωρεάν κλινική εξέταση μαστού από το «Άλμα Ζωής»: Ένας από τους στόχους του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» είναι η ενημέρωση του γενικού γυναικείου πληθυσμού για την πρόληψη – έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού. Πρωταρχικός στόχος του Προγράμματος είναι να αφυπνίσουμε κάθε γυναίκα

αυτής της ηλικίας για τον καρκίνο του μαστού καθώς τα ηλικιακά όρια εμφάνισης της νόσου έχουν μειωθεί. (http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_6126.html)

- Αλληλεγγύη και πολιτισμός από το «Ζούμε Μαζί» του Δήμου Θεσσαλονίκης: Την ευκαιρία σε όλους να δραστηριοποιηθούν κοινωνικά, να αποκομίσουν γνώσεις όσο το δυνατόν φθηνότερα αλλά και να βοηθηθούν όσοι έχουν ανάγκη προσφέρει το «Ζούμε Μαζί». Σκοπός της επιχείρησης είναι η κοινωνική προστασία και αλληλεγγύη, η προώθηση τομέων όπως παιδεία, πολιτισμός, αθλητισμός, περιβάλλον, έρευνα και τεχνολογία και άλλες σχετικές δραστηριότητες. Σημαντικό είναι πως πλέον έχουν συγχωνευτεί και με τη δημοτική επιχείρηση του πρώην δήμου Τριανδρίας, κάτι που σημαίνει πως απασχολούν περισσότερο κόσμο και έχουν μεγαλύτερη διάθεση σε υποδομές. (http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_1480.html)
- Δωρεάν σεμινάρια υφαντικής τέχνης στην Θεσσαλονίκη: σειρά σεμιναρίων γύρω από την υφαντική τέχνη, με την εκπαιδευτικό Νανά Τσοσκούνογλου – Μισοπολινού, που διοργανώνει ο δήμος Θεσσαλονίκης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_9346.html).
- Δωρεάν Μαθήματα Ισπανικών για αρχάριους στη Θεσσαλονίκη. (http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_5550.html)

Κιλκίς

- Κοινωνικό Ιατρείο – Φαρμακείο: απευθύνεται σε αναξιοπαθούντες συμπολίτες μας άπορους, ανασφάλιστους, διερχόμενους, μετανάστες, κρατούμενους και όσους πληρούν τα κριτήρια του κανονισμού λειτουργίας του Κ.Ι.Φ. οι οποίοι θα παίρνουν την κάρτα από την κοινωφελή Δημοτική Επιχείρηση του Δήμου Κιλκίς. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Κοινωνικό παντοπωλείο στο Κιλκίς: Το Κοινωνικό Παντοπωλείο, που υπάγεται στις αρμοδιότητες του Τμήματος Κοινωνικής Μέριμνας της Κοινωφελούς Δημοτικής Επιχείρησης του Δήμου Κιλκίς (ΚΔΕΚ), αποβλέπει στην παροχή έμπρακτης βοήθειας σε άπορες οικογένειες, μέσα από τη δωρεάν διάθεση τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης. Τα παρεχόμενα είδη θα προέρχονται από δωρεές και χορηγίες όσων πολιτών, τοπικών επιχειρήσεων (καταστήματα/super markets), πολιτιστικών συλλόγων, καθώς και φορέων Αυτοδιοίκησης και Δημοσίου Τομέα επιθυμούν να προσφέρουν. Όλα τα είδη, προτού διατεθούν, θα ελέγχονται για την ποιότητά τους (π.χ. ημερομηνίες λήξης στα τρόφιμα) από

τις αρμόδιες υπηρεσίες και τους εθελοντές και θα πρέπει να είναι σε άριστη κατάσταση. Κύριο κριτήριο ένταξης των ενδιαφερομένων στο πρόγραμμα είναι το εισόδημα, ενώ θα λαμβάνονται υπ' όψιν παράγοντες όπως η οικογενειακή κατάσταση, κοινωνικά προβλήματα, ανεργία, προβλήματα υγείας και αναπηρίες. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5684.html)

Πέλλα

- Δημοτικός Λαχανόκηπος Έδεσσας: Καλλιέργεια και παραγωγή από τους κατοίκους βιολογικών προϊόντων μέρος των οποίων θα διατίθενται σε άπορες οικογένειες. Αξιοποίηση δημοτικής έκτασης τριών στρεμμάτων στην περιοχή του Λόγγου στα πρότυπα των δημοσίων αστικών κήπων. (<http://www.econews.gr/2011/09/16/dimotikos-laxanokipos/>)
- Κοινωνικό παντοπωλείο «Παναγία η Ελεούσα» στα Γιαννιτσία.(http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη στο δήμο Αλμωπίας: Το Κέντρο Κοινωνικής Προστασίας - Αλληλεγγύης του Δήμου Αλμωπίας σας ενημερώνει ότι από το πρόγραμμα "Ανάσα και Ζωή στην Πέλλα" έχουν προσληφθεί δύο Ψυχολόγοι, οι οποίες θα δέχονται -με ραντεβού- στο ιατρείο του ΚΑΠΗ Αριδαίας (στο παλιό Δημαρχείο) κάθε Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη και Παρασκευή. Σκοπός, η συμβουλευτική υποστήριξη σε ατομικές συνεδρίες, η συγκρότηση ομάδων θεραπείας για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, της μοναξιάς και του άγχους, με σκοπό την ενθάρρυνση και την ανάκτηση της ζωντάνιας στη ζωή, καθώς και η διοργάνωση ομιλιών με θέματα που αφορούν και απασχολούν τα άτομα της τρίτης ηλικίας αλλά και τα παιδιά.(http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_11.html)
- Δωρεάν οδοντιατρική περίθαλψη σε παιδιά στην Πέλλα: Ο σύλλογος «Φωτεινά Χαμόγελα» (Ν.Π.Ι.Δ. μη κερδοσκοπικό σωματείο), σε συνεργασία με τον Οδοντιατρικό Σύλλογο Πέλλας και με τον σύλλογο «Το Χαμόγελο του Παιδιού», θα παρέχουν δωρεάν οδοντιατρική περίθαλψη σε παιδιά οικογενειών που αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα, σε απομακρυσμένα χωριά του νομού Πέλλας. Η ενέργεια γίνεται με την επιστημονική στήριξη της Ελληνικής Παιδοδοντικής Εταιρείας, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, της Ιεράς Μητρόπολης Εδέσσης, Πέλλας και Αλμωπίας καθώς και των τοπικών δήμων. Συγκεκριμένα εθελοντές οδοντίατροι του νομού θα παρέχουν οδοντιατρική περίθαλψη σε άπορα παιδιά, στην κινητή οδοντιατρική μονάδα που διέθεσε για τον σκοπό αυτό, ο σύλλογος «Το Χαμόγελο του Παιδιού». Παράλληλα θα γίνει προληπτική στοματική

εξέταση και ενημέρωση στοματικής υγείας σε παιδιά και γονείς.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_6864.html)

Πιερία

- Κοινωνικό Παντοπωλείο Κατερίνης: Παροχή δωρεάν ειδών παντοπωλείο, απορρυπαντικά, κατεψυγμένα προϊόντα, ρούχα είδη οικιακού εξοπλισμού παιχνίδια κ.λ.π. σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα. Σκοπός του προγράμματος είναι η κάλυψη πρωτογενών αναγκών επιβίωσης άπορων οικογενειών, ώστε σε συνδυασμό με ένα συνολικό πρόγραμμα που καταρτίζεται για κάθε οικογένεια να είναι σε θέση σύντομα να στηρίζονται αποκλειστικά στις δικές τους δυνάμεις.
http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δίκτυο ανταλλαγών Πιερίας στην Κατερίνη: Στο δίκτυο ανταλλαγών τα ευρώ αντικαθίστανται με ήλιους ενώ πραγματοποιείται και ανταλλακτικό παζάρι. Ο ήλιος σύμβολο ενέργειας και δημιουργίας έχει την αξία του ευρώ ενώ στην ανταλλακτική προοπτική δεν υπάρχουν τόκοι ή αντιτοκισμοί. Στόχος του είναι να δημιουργήσει ευκαιρίες απασχόλησης να πάρουν αξία τα τοπικά προϊόντα και να βοηθηθούν οικογένειες και επιχειρήσεις που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα.(
<http://union.motherearth.gr/index.php/2012-05-20-14-57-07>)
- Δίκτυο Ανταλλαγών του Ν. Πιερίας: Το Δίκτυο Ανταλλαγών είναι μια εναλλακτική πρόταση κοινωνικής οικονομίας που εφαρμόζεται σε πολλά μέρη του κόσμου με επιτυχία. Είναι μια θετική δράση που φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά δημιουργείται από τα ίδια τα μέλη του και μέσα από αυτό οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν ευκαιρίες απασχόλησης να δώσουν αξία στα τοπικά προϊόντα τους και να πάρουν τη ζωή στα χέρια τους.
http://motherearth.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=92&Itemid=74)

Σέρρες

- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές από την Ι.Μ. Σερρών και Νιγρίτης από τον κοινωφελές ίδρυμα υποτροφιών «Ο άγιος Μάξιμος ο ομολογητής».(
http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)

- Ιατρείο Κοινωνικής Αντίληψης: Η πρωτοβουλία της ιεράς μητροπόλεως Σερρών και Νιγρίτης με αμιγώς κοινωνικό και φιλανθρωπικό χαρακτήρα με την συμπαράσταση και συνεργασία του ιατρικού συλλόγου Σερρών και αποσκοπεί στην δωρεάν παροχή ιατρικής πρωτοβάθμιας φροντίδας σε άπορους συμπολίτες μας από ομάδα εθελοντών ιατρών. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_8165.html)
- Κοινωνικό Φαρμακείο Σέρρες: Δικαιούχοι είναι οι συνδημότες μας που δεν δικαιούνται ιατροφαρμακευτική περίθαλψη λόγω οφειλών τους ασφαλιστικό ταμείο τους άποροι που το νοσοκομείο δεν μπορεί να τους προμηθεύσει τα φάρμακα που δικαιούνται λόγω έλλειψης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την εκκλησία: Ι.Μ. Σερρών και Νιγρίτης. Ενοριακή Τράπεζα Αίματος ιερού Ναού Αγίου Δημητρίου Σερρών. (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Σερρών (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Διανομή Δωρεάν φαγητού από Ι.Μ. Σερρών και Νιγρίτης που όσοι έχουν ανάγκη μπορούν να βρουν δωρεάν φαγητό. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)

Χαλκιδική

- Δωρεάν διανομή τροφίμων στο δήμο Αριστοτέλη Χαλκιδικής: Δωρεάν τρόφιμα σε άπορους και οικογένειες που αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα θα διανέμει ο Δήμος Αριστοτέλη, στη Χαλκιδική. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_3047.html)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Κοζάνη

- Ιατρείο κοινωνικής Αλληλεγγύης: Παροχή δωρεάν πρωτοβάθμιας ιατρικής περίθαλψης στους ανασφάλιστους πολίτες. Τα ιατρεία θα λειτουργούν υπό την αιγίδα του Ιατρικού Συλλόγου Κοζάνης ο οποίος προχωρά στην εθελοντική Ομάδα υγείας και κοινωνικής φροντίδας σε συνεργασία με τον φαρμακευτικό και οδοντιατρικό σύλλογο Κοζάνης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_7904.html)
- Δωρεάν μαθήματα για μαθητές της Γ΄ Λυκείου στην Κοζάνη: Η ομάδα της πρωτοβουλίας «OpenCourse», την οποία αποτελούν φοιτητές της Πολυτεχνικής Σχολής του

Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, αντιλαμβανόμενη την οικονομική κρίση που μαστιάζει την ελληνική κοινωνία και την δυσκολία της ελληνικής οικογένειας να αντεπεξέλθει στο κόστος των φροντιστηριακών μαθημάτων, αποφάσισε να παρέχει εθελοντικά μαθήματα με σκοπό την καλύτερη δυνατή προετοιμασία για τις Πανελλαδικές. Οι εθελοντές φοιτητές ευελπιστούν να προχωρήσουν και σε μαθήματα τηλεεκπαίδευσης με την μορφή κάποιου forum, όπου θα υπάρχουν ασκήσεις, τις οποίες θα λύνουν οι μαθητές και θα μπορούν να θέτουν τα ερωτήματά τους, τα οποία θα απαντώνται από τους καθηγητές. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_15.html)

- Δωρεάν μαθήματα πληροφορικής στην Κοζάνη: Στο πλαίσιο της οικονομικής κρίσης που πλήττει τη χώρα μας το Λαϊκό Πανεπιστήμιο Κοζάνης πιστεύει ότι ο κάθε εκπαιδευτικός οργανισμός θα πρέπει να συμβάλλει με όποιον τρόπο μπορεί στην οικονομική ανακούφιση της τοπικής κοινωνίας στην οποία δραστηριοποιείται. Γι αυτό το λόγο δίνει την δυνατότητα σε 20 συμπολίτες μας να παρακολουθήσουν ένα πλήρες πρόγραμμα μαθημάτων πληροφορικής και ηλεκτρονικών υπολογιστών εντελώς δωρεάν για την απόκτηση αναγνωρισμένου πιστοποιητικού πληροφορικής. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ενήλικες ανέργους και ενήλικες εργαζόμενους. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_951.html)
- Πελίτι στην Κοζάνη: Εναλλακτική κοινότητα. (http://www.peliti.gr/index.php?option=com_content&view=category&id=39&layout=blog&Itemid=40&lang=el)
- Freecycle: Είναι ένα δίκτυο στο οποίο τα μέλη ανταλλάσσουν δωρεάν προϊόντα που δεν τους είναι χρήσιμα και θέλουν να τα πετάξουν. (<http://olafree.blogspot.gr/2011/12/freecycle.html>)

Καστοριά

- Κοινωνικό οδοντιατρείο στην Καστοριά: Ο οδοντιατρικός σύλλογος Καστοριάς στη δημιουργία ενός διευρυμένου δικτύου αλληλεγγύης που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες που προέκυψαν από τις δύσκολες οικονομικές καταστάσεις. Σε συνεργασία με τον Δήμο Καστοριάς ιδρύθηκε το κοινωνικό οδοντιατρείο. Είναι μια κίνηση των οδοντιάτρων της πόλης Καστοριάς που αναδεικνύουν την αλληλεγγύη και την προσφορά. (http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_3503.html)
- Διανομή δωρεάν φαγητού από την Κοίμηση της Θεοτόκου στην Καστοριά. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)

- Κοινωνικό Παντοπωλείο στη Καστοριά: Ο δήμος Καστοριάς μαζί με την Ιερά Μητρόπολη ιδρύουν κοινωνικό παντοπωλείο. Το κοινωνικό παντοπωλείο θα εξασφαλίσει τα απολύτως απαραίτητα είδη διατροφής και ρουχισμού καθώς και παιχνίδια για μικρά παιδιά σε οικογένειες που αποδεδειγμένα χρήζουν υλικής βοήθειας και στήριξης. Η επιτυχία ενός τέτοιου εγχειρήματος εξαρτάται απόλυτα από το μέγεθος των προσφορών ιδιωτών και επιχειρήσεων. (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_733.html)

Γρεβενά

- Δωρεάν διανομή προϊόντων σε άπορους στα Γρεβενά: Από την διεύθυνση Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής γνωστοποιείται η σταδιακή παραλαβή προϊόντων στα πλαίσια του προγράμματος Δωρεάν Διανομής Τροφίμων στους άπορους της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_5485.html)
- Δωρεάν μαθήματα Λαογραφίας Παραδοσιακών και Λαϊκών Χορών. Ο πολιτιστικός σύλλογος Αμυγδαλιών συνεχίζει τα δωρεάν μαθήματα λαογραφίας, παραδοσιακών και λαϊκών χορών. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_4261.html)
- Δωρεάν μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών στα Γρεβενά: Ο Δήμος Γρεβενών και η Δ.Ε.Κ.Ε.Γ. ξεκινούν τα μαθήματα «Ελληνικών Παραδοσιακών χορών». Διδάσκονται χοροί από όλη την Ελλάδα με δωρεάν συμμετοχή. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_1429.html)

Φλώρινα

- Δωρεάν τουριστικές διαδρομές με την επαναλειτουργία του τρένου προς το χιονοδρομικό κέντρο της Βίγλας, τις Πρέσπες, το Νυμφαίο και τα οινοποιεία της Φλώρινας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_11.html)
- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές από την Ι.Μ. Φλωρίνης: Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Προστασίας Νεότητας « Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος» (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- Δωρεά μαθήματα για τους μικρούς μαθητές και το σχολικό έτος 2012-2013: Η επιτυχία του εγχειρήματος ενθαρρύνει τους διοργανωτές, ώστε να ξεκινήσουν κανονικά τα δωρεάν μαθήματα για το σχολικό έτος 2012-2013, σε ακόμα πιο πολλούς μικρούς μαθητές.
Ο λόγος για τους ιθύνοντες του Δήμου Φλώρινας και της Παιδαγωγικής Σχολής Φλώρινας,

οι οποίοι πραγματοποίησαν με επιτυχία το σχολικό έτος 2011-2012 το πιλοτικό πρόγραμμα δωρεάν φροντιστηριακών μαθημάτων σε μαθητές του δημοτικού.

(<http://olafree.blogspot.gr/2012/06/2012-13.html>)

- Δωρεάν μαθήματα από φοιτητές σε μαθητές στη Φλώρινα: Πρόσθετη φροντιστηριακή εκπαιδευτική υποστήριξη θα παρέχουν το επόμενο χρονικό διάστημα φοιτητές του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας, σε μαθητές δημοτικού αλλά και υποψήφιους για τις πανελλήνιες εξετάσεις που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες. Ευαισθητοποιημένοι από την κατάσταση που διαμορφώνει η οικονομική κρίση και με μεγάλη διάθεση να προσφέρουν, χωρίς αντάλλαγμα, φοιτητές και φοιτήτριες της Παιδαγωγικής Σχολής της Φλώρινας θα προσπαθήσουν να βοηθήσουν τα παιδιά από οικονομικά αδύναμες οικογένειες που παρουσιάζουν χαμηλές επιδόσεις στο δημοτικό σχολείο.

Την ίδια στιγμή, ομάδα εθελοντών από τα τμήματα Μηχανικών Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών και Μηχανολόγων Μηχανικών του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας θα κάνουν μαθήματα στην ύλη των πανελλαδικών εξετάσεων των μαθημάτων της τρίτης λυκείου, στις θετικές και τεχνολογικές επιστήμες. (http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/03/blog-post_24.html)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΗΠΕΙΡΟΥ

Ιωάννινα

- Κοινωνικό Παντοπωλείο στα Ιωάννινα (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δωρεάν οδοντιατρικές εξετάσεις για άτομα με γενετικά σύνδρομα. Η εξέταση πραγματοποιείται στο πλαίσιο διπλωματικής εργασίας. Μπορούν να εξεταστούν και άτομα που παρακολουθούνται τακτικά από οδοντίατρο ώστε να υπάρχει κλινική εικόνα ακόμη και από μια και μόνη επίσκεψη τους. Για όσους διαμένουν στην βόρεια Ελλάδα υπάρχει η δυνατότητα εξέτασης στα Ιωάννινα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_4771.html)
- Δωρεάν εξετάσεις για πνευμονολογικά νοσήματα στα Ιωάννινα: Ο οργανισμός Κοινωνικής Προστασίας –Αλληλεγγύης και Προσχολικής Αγωγής «Ο.Κ.Π.Α.Π.Α.» στα πλαίσια της κοινωνικής προστασίας διενεργεί προληπτικά ελέγχους για συγκεκριμένες παθήσεις . Συγκεκριμένα η φυματίωση, τα νοσήματα του πνεύμονα αλλά και του

καρδιαγγειακού συστήματος έχουν αυξητική τάση στον ελληνικό πληθυσμό. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_6548.html)

- Δωρεάν εμβολιασμός Ρομά στα Ιωάννινα: Στον δωρεάν εμβολιασμό του μετακινούμενου πληθυσμού Ρομά στα Γιάννενα προχωρά η περιφέρεια Ηπείρου σε συνεργασία με το Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων «Γ. Χατζηκώστα» και το «Χαμόγελο του Παιδιού». Οι συγκεκριμένες δράσεις υλοποιούνται στο πλαίσιο της Δημόσιας Υγείας και την κοινωνική ένταξη των μετακινούμενων πληθυσμών. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_3927.html)
- Εναλλακτική κοινότητα Πελίτι στα Ιωάννινα με βασικούς στόχους α) την συλλογή, διατήρηση και διάδοση των ντόπιων ποικιλιών β) ανταλλαγή αγαθών και υπηρεσιών χωρίς την μεσολάβηση του χρήματος γ)η δημιουργία μιας εναλλακτικής κοινότητας με κύριο άξονα την διατήρηση των ντόπιων προϊόντων. (http://www.peliti.gr/index.php?option=com_content&view=category&id=40&layout=blog&Itemid=41&lang=el)
- Δημοτικός λαχανόκηπος στα Ιωάννινα. (<http://olafree.blogspot.gr/2013/04/blog-post.html>)

Σούλι

- Κοινωνικό παντοπωλείο στο Σούλι (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)

Πρέβεζα

- Δωρεάν σεμινάρια φωτογραφίας για μαθητές στην Πρέβεζα: Μέσα από θέματα αισθητικής σύνθεσης, ιστορίας της φωτογραφίας, τους βασικούς σταθμούς στην σύγχρονη τέχνη και θεωρητικά ζητήματα που αφορούν στη φωτογραφία και γενικότερα την τέχνη, τα παιδιά θα βρουν τις αναφορές που χρειάζονται για να περάσουν στο επόμενο επίπεδο τόσο μέσα από τα σεμινάρια αλλά κυρίως με την πρακτική εξάσκηση στη φωτογραφία. Διοργάνωση από την ελληνική φωτογραφική εταιρία – παράρτημα Πρέβεζας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_3604.html)
- Κοινωνικό φροντιστήριο στην Πρέβεζα: Το κοινωνικά φροντιστήρια πληθαίνουν με στόχο να έχουν πρόσβαση σε αυτό όσο το δυνατόν περισσότεροι μαθητές που οι οικογένειες τους αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα. Εθελοντές καθηγητές και δάσκαλοι παραδίδουν

αφιλοκερδώς μαθήματα Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου.
(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)

- Δωρεάν φροντιστηριακά μαθήματα σε παιδιά άπορων οικογενειών στην Πρέβεζα: Ο Δήμος Πρέβεζας με την συνεργασία της Ένωσης Ιδιοκτητών Καθηγητών Φροντιστηρίων Μέσης Εκπαίδευσης της πόλης και το τμήμα Πρόνοιας διοργανώνουν δωρεάν μαθήματα σε παιδιά άπορων οικογενειών. Η όλη προσπάθεια εντάσσεται στη δημιουργία δικτύου αλληλεγγύης σε όλες τις πλευρές της κοινωνικής ζωής του δήμου εκτιμώντας την κατάσταση που βιώνουν οι πολίτες. Απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή κάποιου είναι το χαμηλό εισόδημα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_6858.html)
- Κοινωνικό ιατρείο Πρέβεζας: Δημιουργήθηκε στην Πρέβεζα με πρωτοβουλία γιατρών που εθελοντικά με συνέπεια και σταθερότητα παρέχουν πρωτοβάθμια περίθαλψη και φροντίδα υγείας στους συμπολίτες τους καθώς δεν έχουν να πληρώσουν το σύνολο του κόστους της θεραπείας ή των εξετάσεων τους. Υπάρχει καθημερινή εξυπηρέτηση σε πολλούς ασθενείς. Αποτελεί καταφύγιο όσων αδυνατούν να εξυπηρετηθούν από κάποιον ασφαλιστικό φορέα υγείας. Το 70 % των επισκεπτών είναι μετανάστες και 30% Έλληνες. (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/preveza-iatreio-koinonikis-allilegguhs.html>)
- Δωρεάν φροντιστηριακά μαθήματα σε παιδιά άπορων οικογενειών: Ο Δήμος Πρέβεζας σε συνεργασία με την Ένωση Ιδιοκτητών Καθηγητών Φροντιστηρίων Μέσης Εκπαίδευσης και το τμήμα πρόνοιας δίνουν την δυνατότητα στα παιδιά άπορων οικογενειών να παρακολουθούν μαθήματα σε φροντιστηριακά τμήματα χωρίς να πληρώνουν. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_6858.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο στην Πρέβεζα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_8120.html)
- Διανομή τροφίμων στους Πολυτέκνους του Νομού Πρέβεζας. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_1900.html)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Βόλος

- Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Μαγνησίας: Μια εναλλακτική κοινωνική οικονομία εφαρμόζεται στη Μαγνησία που φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά, γιατί Ανταλλαγή σημαίνει Αλληλεγγύη είναι μια δράση από τους ίδιους τους πολίτες οι οποίοι παίρνουν την ζωή τους στα χέρια τους δημιουργούν ευκαιρίες απασχόλησης δίνουν αξία στα τοπικά προϊόντα βοηθούν τις οικογένειες τους και τις επιχειρήσεις τους να επιβιώσουν και να αντιμετωπίσουν την οικονομική κρίση. Η εκτίμηση της οποιασδήποτε προσφοράς και ζήτησης στα πλαίσια των ανταλλαγών ανάμεσα στα μέλη του Δικτύου και το μέσο συναλλαγής δεν είναι το ευρώ αλλά η Τοπική Εναλλακτική Μονάδα (TEM). (<http://www.tem-magnisia.gr/>)
- Διμήνι Βόλου: Παράγουν, πουλάνε ή ανταλλάσσουν και έτσι επιβιώνουν. Οι οικοκοινότητες που έχουν στηθεί σε Πήλιο και Διμήνι είναι ίσως η απάντηση στην σημερινή κρίση. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_5285.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Βόλου (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-pantopoleia/item/koinoniko-pantopoleio-voles.html>)
- Κοινωνικό Φαρμακείο Βόλου: Με πρωτοβουλία του Σεβαστού Μητροπολίτου Δημητριάδος κ. Ιγνατίου και του φαρμακευτικού Συλλόγου Βόλου με σκοπό την δωρεάν προσφορά φαρμάκων οικιακής χρήσης σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες και την ανακύκλωση των ληγμένων φαρμάκων. Τροφοδοτείται από πολίτες που θα προσφέρουν μη ληγμένα φάρμακα οικιακής χρήσης και από τους φαρμακοποιούς. (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/voles-koinoniko-farmakeio.html>)
- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές από μητροπόλεις: Ι.Μ. Δημητριάδος το Ταμείο Υποτροφιών Ι.Μ. Δημητριάδος στο Βόλο. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- Στήριξη των άπορων μαθητών με σχολικά είδη : Πρωτοβουλία στήριξη των άπορων μαθητών με σκοπό την παροχή σχολικών ειδών για τις ανάγκες της νέας εκπαιδευτικής προόδου αναλαμβάνει η Αντιδημαρχία Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού του δήμου Βόλου σε συνεργασία με τις σχολικές επιτροπές Α΄ Βαθμού και Β΄ Βαθμού Εκπαίδευσης δήμου Βόλου. Ζητάνε την συμβολή των επιχειρήσεων ομίλων και οργανώσεων καθώς και στους δημότες που θα ήθελαν να συνεισφέρουν σ' αυτή την πρωτοβουλία και προσφέρουν σχολικά είδη. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_6504.html)
- Δωρεάν φροντιστήρια για μαθητές στο Βόλο: Δωρεάν φροντιστήρια για μαθητές της τρίτης Λυκείου οργανώνει ο Δήμος Βόλου με εθελοντές συμπολίτες εκπαιδευτικούς τα

οποία ξεκινούν άμεσα. Πρόκειται για εθελοντές εκπαιδευτικούς που ανταποκρίθηκαν στην πρωτοβουλία της Αντιδημαρχίας Κοινωνικής Προστασίας Παιδείας και πολιτισμού με σκοπό να υποστηρίξουν φροντιστηριακή παιδιά οικογενειών που βρίσκονται σε δύσκολη οικονομική κατάσταση. Αποτελείται από έμπειρους καθηγητές οι οποίοι από το περίσσευμα του χρόνου τους θα προετοιμάσουν υποψηφίους των ΑΕΙ-ΤΕΙ για τις πανελλήνιες εξετάσεις. (http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/02/blog-post_12.html)

Πήλιο

- Παράγουν, ανταλλάσσουν και έτσι διαβιώνουν : Περισσότεροι από 50 άνθρωποι στο Πήλιο και κυρίως στην περιοχή του νοτίου Πηλίου όλων των ηλικιών αποφάσισαν να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν μια οικοκοινότητα μια κοινότητα δηλαδή στην οποία θα ζούν όλοι μαζί θα παράγουν θα συνεργάζονται θα πουλάνε και θα ανταλλάσσουν και θα έχουν πλήρη αυτάρκεια. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_5285.html)

Καρδίτσα

- Δωρεάν σεμινάρια από την σχολή γονέων στην Καρδίτσα: Σκοπός του έργου των Σχολών Γονέων είναι η στήριξη των γονέων ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν με επιτυχία στο σύνθετο και δύσκολο ρόλο τους όπως αυτός διαμορφώνεται στις σύγχρονες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_9.html)
- Κοινωνικό ιατρείο στην Καρδίτσα: Μετά από διάλογο και ανταλλαγή απόψεων αποφασίστηκε ομόφωνα η ίδρυση και λειτουργία Κοινωνικού Ιατρείου για την δωρεάν παροχή ιατρικής βοήθειας σε όσους έχουν ανάγκη. Στη λειτουργία του κοινωνικού ιατρείου που θα στηριχθεί στην ανιδιοτελή συμμετοχή των ιατρών της Καρδίτσας θα ζητηθεί η συνδρομή και άλλων κοινωνικών φορέων και θεσμών του νομού μας ενώ θα δοθεί ιδιαίτερη μέριμνα για την εξόφληση της συνέχειας της λειτουργίας του σε βάθος χρόνου. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_5901.html)
- Παντοπωλείο κοινωνικής Αλληλεγγύης στην Καρδίτσα: Τρόφιμα και είδη οικιακής χρήσης προμηθεύονται από το παντοπωλείο αλληλεγγύης άπορες οικογένειες από ολόκληρο το νομό Καρδίτσας. Το παντοπωλείο στεγάζεται στο «Σπίτι της Αγάπης» και δημιουργήθηκε από την ιερά μητρόπολη Θεσσαλιώτιδος και Φαναριοφανσάλων την περιφερειακή ενότητα και το Δήμο Καρδίτσας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/06/vid_06.html)

Μουζάκι

- Δωρεάν μαθήματα ξένων γλωσσών σε άπορους μαθητές στο Μουζάκι: Τα μαθήματα αυτά θα παραδίδονται σε άπορους μαθητές του Δήμου Μουζακίου μετά την άκρως ευγενική προσφορά της Ένωσης ιδιοκτητών Κέντρων Ξένων Γλωσσών Ν. Καρδίτσας. Συγκεκριμένα η Ένωση Ιδιοκτητών Κέντρου Ξένων Γλωσσών Ν. Καρδίτσας με επιστολή της προς το Δήμο Μουζακίου γνωστοποίησε την πρόθεση του συνόλου των μελών να συμμετάσχουν σ' ένα πρόγραμμα βοήθειας παιδιών του Δήμου Μουζακίου που θα μπορούσε να ονομαστεί «Κοινωνική Ξενόγλωσση Εκπαίδευση». (http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_1907.html)
- Δωρεάν τρόφιμα σε κατοίκους ορεινών περιοχών : Ο Δήμος Μουζακίου αποφάσισε να δώσει σε όλες τις άπορες οικογένειες και όλους τους άπορους κατοίκους δικαιολογητικά για να συμμετάσχουν στη δωρεάν διανομή τροφίμων. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_8961.html)

Λάρισα

- Δωρεάν μετρήσεις σακχάρου για όλη την Θεσσαλία: Οι κάτοικοι της Λάρισας έχουν την ευκαιρία να εξεταστούν δωρεάν και να μάθουν εάν πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Συγκεκριμένα το εθνικό Κέντρο Έρευνας Πρόληψης και Θεραπείας του Σακχαρώδη Διαβήτη και των επιπλοκών του ξεκινά την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του Ελληνικού κοινού γύρω από το σακχαρώδη διαβήτη. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_9694.html)
- Δωρεάν σεμινάριο για φορολογικούς ελέγχους στη Λάρισα: το οικονομικό επιμελητήριο της Ελλάδας σε συνέχιση του προγράμματος για την διαρκή ενημέρωση των Λογιστών Φοροτεχνικών διοργανώνουν στη Λάρισα σεμινάρια με θέμα «Φορολογικοί Έλεγχοι» (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_6696.html)
- Κοινωνικό Ιατρείο και Φαρμακείο στη Λάρισα : Ιατρείο και Φαρμακείο Αλληλεγγύης θα λειτουργήσουν σύντομα στη Λάρισα επανδρωμένα με υγειονομικό προσωπικό αλλά και πολίτες. Στόχος είναι η εξασφάλιση δωρεάν περίθαλψης σε ανασφάλιστους και κοινωνικά ευπαθείς ομάδες. (http://olafree.blogspot.gr/2012/07/vid_12.html)
- Δωρεάν συμβουλευτική σε ανέργους: Στη Λάρισα υπάρχει μια ομάδα που δίνει δωρεάν συμβουλές σε ανέργους. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_896.html)
- Δωρεάν Συμβουλευτικής Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας για μαθητές με ανέργους γονείς: Το ινστιτούτο ψυχοκοινωνικής Ανάπτυξης στη Λάρισα προσφέρει Πρόγραμμα Δωρεάν

Συμβουλευτικής Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας και καριέρας σε μαθητές Α και Β Λυκείου. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_4512.html)

- Συγκέντρωση και ανταλλαγή σχολικών ειδών στη Λάρισα: Οι «ενεργοί πολίτες Λάρισας» θέλοντας να βοηθήσουν οικονομικά αδύναμες οικογένειες στις μεγάλες δαπάνες που απαιτούνται κάθε χρόνο για την προμήθεια σχολικών ειδών πραγματοποιούν διήμερο «σχολικής αλληλοβοήθειας» με στόχο οι κάτοικοι να χαρίσουν κάθε είδος υλικού που μπορεί να χρησιμοποιήσει στο σχολείο ή να ανταλλάξουν με άλλα που έχουν ανάγκη. Η νέα δράση αποσκοπεί στην συγκέντρωση όσο το δυνατόν περισσότερο υλικό το οποίο μετά την ανταλλαγή θα διατεθεί από τους ενεργούς πολίτες Λάρισας στις οικογένειες άνεργων και οικονομικά αδυνάμων πολιτών. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_8068.html)
- Δωρεάν μαθήματα «Μαιευτική Φροντίδα» στη Λάρισα: Η κλινική ΙΑΣΩ Θεσσαλίας οργανώνει δωρεάν μαθήματα μαιευτικής φροντίδας κατά τη διάρκεια του τοκετού και της λοχείας και μαθήματα μητρικής τέχνης. (http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_3626.html)
- Δωρεάν χορήγηση εντομοκτόνων για την καταπολέμηση του δάκου στη Λάρισα. Η διεύθυνση Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής της Αντιπεριφέρειας Λάρισας ενημερώνει ότι με βάση τις παρατηρήσεις στην ύπαιθρο εμφανίζονται σε ορισμένες περιοχές, αυξημένοι πληθυσμοί δάκου και η προστασία του ελαιοκάρπου. (http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_4318.html)
- Ξενώνας για κακοποιημένες γυναίκες στη Λάρισα: Ξενώνας για κακοποιημένες γυναίκες θα λειτουργήσει το επόμενο διάστημα ο Δήμος Λαρισαίων. (http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_9433.html)
- Δωρεάν μαθήματα ανώδυνου τοκετού στη Λάρισα: Βοήθεια σε κάθε έγκυο κυρίως ψυχολογική έτσι ώστε η εγκυμοσύνη ο τοκετός και η λοχεία να είναι μια περίοδος ανώδυνη. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_1343.html)
- Παραχώρηση γης σε 200 ανέργους: μια εξαιρετική κίνηση που φέρνει το χαμόγελο στα χείλη όλων μας κάνει ο δήμος λαρισαίων προσφέροντας την ευκαιρία σε 200 ανέργους να καλλιεργήσουν ο καθένας έκταση 50 τετραγωνικών μέτρων. Ο δημοτικός λαχανόκηπος θα βοηθήσει νέους 35 χρόνων που θα μπορούν να φυτέψουν όσα λαχανικά θέλουν με μόνη υποχρέωση να διαθέτουν ένα μέρος της παραγωγής τους στο κοινωνικό παντοπωλείο. (<http://olafree.blogspot.gr/2011/12/200.html>)

- Διανομή δωρεάν φαγητού στη Λάρισα: Αγία Τεσσαράκοντα Μάρτυρες (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους στην Λάρισα από την Τράπεζα Αίματος Λάρισας. (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)

Τύρναβος

- Διανομή δωρεάν φαγητού από την Ι.Μ. Λαρίσης και Τυρνάβου. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Τυρνάβου. (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-pantopoleia/item/koinoniko-pantopoleio-turnavos.html>)

Σποράδες

- Δωρεάν μαθήματα αγιογραφίας στον Άγιο Μιχαήλ Σκοπέλου και είναι υπό την αιγίδα της Μητροπόλεως. (http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/11/blog-post_17.html)

Τρίκαλα

- Διανομή δωρεάν φαγητού από την Ι.Μ. Τρίκης και Στάγων στα εξής μέρη : Κεντρική Τράπεζα Αγάπης Τρίκαλα Αγίου Κωνσταντίνου και Ελένης αλλά και σε άλλα σημεία των Τρικάλων. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Τρικαίων που θα εξυπηρετεί 80ν οικογένειες που θα επιλέχθηκαν με κοινωνικά κριτήρια. Τα προϊόντα που διατίθενται είναι προσφορά από τοπικές επιχειρήσεις και αλυσίδες σουπερ μάρκετ. (<http://www.trikalacity.gr/page/koinoniko-pantopoleio-oloi-mazi-mporoyme-kati-perissotero>)
- Κοινωνικό Ιατρείο – Φαρμακείο: Το κοινωνικό ιατρείο –φαρμακείο στα Τρίκαλα θα παρέχει ιατρικές και φαρμακευτικές υπηρεσίες σε άπορους ανέργους και ανασφάλιστους Τρικαλινούς. (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/trikala-koinoniko-iatreio-farmakeio.html>)
- Τοπικό Δίκτυο Ανταλλαγών Τρικάλων «Ανταλλάζω»: Οι πολίτες των Τρικάλων μπορούν να ανταλλάσσουν προϊόντα και υπηρεσίες καταργώντας το χρήμα. Άνθρωποι

διαφορετικών ηλικιών πολιτικών και κοινωνικών θέσεων ήρθαν κοντά με σκοπό να συμμετέχουν και να συμβάλλουν στη ανάπτυξη της αλληλεγγύης και της συνεργασίας μέσω της ανταλλακτικής δράσης. Το δίκτυο ανταλλαγών Τρικάλων βασίζεται σε ένα εναλλακτικό νόμισμα τη Μονάδα με την οποία κάθε μέλος ανταλλάσσει διαδικτυακά και όχι μόνο προϊόντα και υπηρεσίες με τα άλλα μέλη.(http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/06/blog-post_26.html)

- Δωρεάν μαθήματα Ελληνικών σε μετανάστες στα Τρίκαλα: Η Αντιρατσιστική ομάδα Rosso nero των Τρικάλων συμπαραστέκεται σε μετανάστες και τους βοηθάει να μάθουν σωστά ελληνικά.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_5686.html)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την Εκκλησία: Πρόγραμμα Εθελοντικής Αιμοδοσίας στα Τρίκαλα.(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)

Καλαμπάκα

- Κοινωνικό Φαρμακείο στη Καλαμπάκα: Φαρμακοποιοί της περιοχής έχοντας την στήριξη του δήμου συνεχίζουν τις προσπάθειες τους για να εξασφαλίσουν τη νόμιμη λειτουργία της μονάδας έχοντας ενημερώσει και το Φαρμακευτικό Σύλλογο Τρικάλων. Οι υπηρεσίες που θα παρέχονται από το κοινωνικό φαρμακείο θα είναι εντελώς δωρεάν. Η κοινωνική ομάδα αναμένεται να συνδράμει αρκετούς κατοίκους της ευρύτερης περιοχής που αντιμετωπίζουν οικονομικό πρόβλημα και δεν έχουν την δυνατότητα εξασφάλισης φαρμάκων.(http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_123.html)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Αγρίνιο

- Συσσίτια στο Αγρίνιο : Ανεκτίμητο το έργο της εκκλησίας. Από τα τέλη του 2011 το Αγρίνιο με την υποστήριξη της Μητρόπολης Αιτωλίας και Ακαρνανίας το πνευματικό κέντρο της ενορίας του Αγίου Δημητρίου στο Αγρίνιο προσφέρει καθημερινά φαγητό σε 160 συνανθρώπους μας που μαστίζονται από την οικονομική κρίση αλλά και τις πολιτικές που εφαρμόζονται στη χώρα. Στυλοβάτης αυτής της προσπάθειας ο εφημέριος του Αγίου Δημητρίου Πάτερ Κωνσταντίνος Καντάνης. Τα συσσίτια λειτουργούν με την βοήθεια της εκκλησίας και της εθελοντικής εργασίας 160 ατόμων. Πρόκειται λοιπόν για μια

ολοκληρωμένη προσπάθεια στήριξης ανθρώπων. (http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_5366.html)

- Κοινωνικό φροντιστήριο στο Αγρίνιο από την Εκκλησία: είναι ενισχυτικά μαθήματα που θα πραγματοποιηθούν από εθελοντές εκπαιδευτικούς για μαθητές οικογενειών που λόγω της οικονομικής κρίσης δεν μπορούν να εντάξουν τα παιδιά τους σε φροντιστήρια της Μέσης Εκπαίδευσης. Είναι μια κοινωνική προσφορά της ενορίας Αγίου Δημητρίου του Αγρινίου. (<http://antallaktiki.gr/index.php/dorean-mathimata/item/agrinio-koinoniko-frontistirio.html>)
- Μαθήματα αλληλεγγύης στο Αγρίνιο: Καθηγητές του Αγρινίου δείχνουν τον δρόμο της αλληλεγγύης και της εθελοντικής προσφοράς. Δωρεάν φροντιστήριο σε αδύναμους μαθητές απ' τους καθηγητές τους στο σχολείο τις απογευματινές ώρες. Με την σύμφωνη γνώμη των συλλόγων γονέων και με την άδεια της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης οι καθηγητές οργανώνουν απογευματινά τμήματα υποστήριξης των μαθητών τους στα βασικά μαθήματα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_8311.html)
- Δωρεάν μαθήματα νέων τεχνολογιών στο Αγρίνιο: Η Παπαστράτειος Δημοτική βιβλιοθήκη διοργάνωση δωρεάν εισαγωγικά μαθήματα στις νέες τεχνολογίες για παιδιά και ενήλικες. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_10.html)
- Δημοτικός λαχανόκηπος και στο Αγρίνιο: Τη δημιουργία δημοτικού λαχανόκηπου όπου οι δημότες θα μπορούν να καλλιεργήσουν λαχανικά με βιολογικό τρόπο έκανε πράξη ο δήμος Αγρινίου. Δικαίωμα συμμετοχής στο πρόγραμμα θα έχουν κατά προτεραιότητα οι ευπαθείς κοινωνικές ομάδες με την προϋπόθεση να είναι μόνιμοι κάτοικοι του αστικού συγκροτήματος Αγρινίου να μην χρησιμοποιούν φυτοφάρμακα και να καλλιεργούν λαχανικά με βιολογικό τρόπο για ατομική χρήση. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5346.html)
- Δημοτικό ιατρείο για ευπαθείς ομάδες στο Αγρίνιο: Στη λειτουργία Δημοτικών Ιατρείων στα οποία θα προσφέρεται δωρεάν πρωτοβάθμια υγειονομική περίθαλψη σε ανασφάλιστους και σε όσους έχουν χαμηλό εισόδημα προχωρά ο Δήμος Αγρινίου. Τα Δημοτικά Ιατρεία θα στελεχωθούν από εθελοντές γιατρούς και πρόκειται να στεγαστούν στο κτήριο δωρεά κληρονόμων Παπαϊωάννου. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_6058.html)
- Κοινωνικό Ιατρείο στο Αγρίνιο: Ο Δήμος με τη συνεργασία του ιατρικού συλλόγου Αγρινίου και του συλλόγου των εργαζομένων στο γενικό Νοσοκομείο Αγρινίου θα προσφέρει στους συμπολίτες μας που δεν έχουν άλλη δυνατότητα, πρωτοβάθμια ιατρική

φροντίδα δωρεάν. Επιδιώκεται παράλληλα η συνεργασία με το φαρμακευτικό σύλλογο Αγρινίου ώστε να επιτευχθεί στον ίδιο χώρο και η δημιουργία Δημοτικού-Κοινωνικού Φαρμακείου.(<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/agrinio-koinoniko-iatreio.html>)

- Κοινωνικό παντοπωλείο Αγρινίου(http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Ανταλλαγή Βιβλίων στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Αγρινίου: Η δημοτική βιβλιοθήκη Αγρινίου δίνοντας βαρύτητα στην αξία του βιβλίου και στη διάδοση του οργανώνει και σας προσκαλεί να ανταλλάξετε βιβλία που δεν χρειάζεται με άλλα που ίσως βρείτε να σας ενδιαφέρουν.(<http://antallaktiki.gr/index.php/vivliothikes.html>)

Μεσολόγγι

- Δωρεάν τρόφιμα στο Μεσολόγγι: με το πρόγραμμα του υπουργείου Αγροτικής ανάπτυξης και τροφίμων ο Δήμος Ι.Π. Μεσολογγίου διανέμει τρόφιμα σε άπορα άτομα ή άπορες οικογένειες. Οικογένειες δηλαδή που έχουν ετήσιο εισόδημα 12000 ευρώ.(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_4537.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Μεσολογγίου(<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-pantopoleia/item/koinoniko-pantopoleio-mesologgiou.html>)

Ναύπακτος

- Ευρύ δίκτυο υποστήριξης αναπτύσσει ο Δήμος Ναυπακτίας και διανέμει γεύματα. Δίνει επίσης έμφαση και στον πολιτισμό με την δημιουργία καλλιτεχνικών εργαστηρίων αντί της πεπατημένης των κοινωνικών παντοπωλείων για λόγους διακριτικότητας, ο δήμος Ναυπάκτου με την συνεργασία της δομής «Βοήθεια στο Σπίτι» την υποστήριξη της ιεράς Μητρόπολης Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου και την ενεργό συμπαράσταση φορέων επιχειρήσεων και πολιτών δημιούργησε την τράπεζα κοινωνικής αλληλεγγύης. Εκεί απευθύνονται κάτοικοι της περιοχής που πλήττονται από την οικονομική κρίση. Στο χώρο αυτό οι πολίτες παραλαμβάνουν είδη διατροφής, ρουχισμό ή άλλα αγαθά που έχουν ανάγκη. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_3355.html)

Αχαΐας

- Σχολικός λαχανόκηπος στο 3^ο δημοτικό Σχολείο Αιγίου: Την πρώτη ανοιξιάτικη «πράσινη δράση» με δημιουργία σχολικού λαχανόκηπου πραγματοποίησε το ΑΓΑΦΡΟΝ με το 3^ο Δημοτικό Σχολείο Αιγίου. Εμπνευστής αυτής της μορφής δράσης ο γεωπόνος Γιάννης

Κατσιβαλης που προσέφερε τα σπόρια αλλά κυρίως γνώση καθώς επίσης δίδαξε ο ίδιος πώς να φυτεύουν σωστά.(

http://www.aigialeianews.gr/v1/index.php?option=com_content&view=article&id=11498%3A-3-lr&catid=34%3A2009-05-06-16-04-28&Itemid=53)

- Θεραπευτήριο χρονίως πασχόντων από την Εκκλησία: Ίδρυμα χρονίως πασχόντων παιδων Αιγίου(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/therapeia.html>)
- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές και σπουδαστές από την Ι.Μ. Καλαβρύτων και Αιγιαλείας: Ίδρυμα Υποτροφιών «Χρίστου Λορετσάνου».(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- Διανομή συσσιτίων για τους άπορους από την Ι.Μ. Καλαβρύτων Αιγιαλείας από το Εκκλησιαστικό Εστιατόριο «Το στέκι της Αγάπης» στο Αίγιο.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κοινωνικό φροντιστήριο στο Αίγιο.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)
- Κοινωνικό Ιατρείο στο Αίγιο: Πράξη έγινε η λειτουργία κοινωνικού ιατρείου στα πολυιατρεία του ΕΟΠΥΥ (πρώην ΙΚΑ) Αιγίου, τα οποία θα εξυπηρετούν ανασφάλιστους και άπορους πολίτες της Αιγιαλείας. Στο κοινωνικό ιατρείο θα εξυπηρετούνται ανασφάλιστοι και τα μέλη των οικογενειών τους, καθώς και άνεργοι με την επίδειξη της κάρτας ανεργίας.(http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_4047.html)

Καλάβρυτα

- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές και σπουδαστές από την Ι.Μ. Καλαβρύτων και Αιγιαλείας και το ίδρυμα Υποτροφιών «Χρ. Λορετσάνου»(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- Διανομή συσσιτίων σε απόρους από την Ι.Μ. Καλαβρύτων και Αιγιαλείας από το εκκλησιαστικό εστιατόριο το «Στέκι της Αγάπης».(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Θεραπευτήριο χρονίως πασχόντων από την εκκλησία: Ίδρυμα χρονίως πασχόντων.(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/therapeia.html>)

Πάτρα

- Με το ανταλλάξιμο κοινωνικό νόμισμα «οβολός» κάθε πολίτης και κάθε επιχείρηση θα μπορεί να παρέχει υπηρεσίες να εμπορεύεται, να πουλά και να αγοράζει προϊόντα και

υπηρεσίες χωρίς την ανάγκη χρήσης του ευρώ. Ο **οβολός** ήταν το πρώτο στοιχειώδες νόμισμα που λειτούργησε στη χώρα μας και έθεσε την βάση για την δραχμή. Σήμερα ο οβολός είναι μια νέα μορφή κοινωνικού νομίσματος προτείνοντας έτσι μια λύση απέναντι στην οικονομική κρίση των καιρών μας. Κάθε πολίτης και κάθε επιχείρηση θα μπορεί να παρέχει υπηρεσίες, να εμπορεύεται να πουλά και να αγοράζει προϊόντα και υπηρεσίες χωρίς την χρήση του ευρώ. Το κοινωνικό νόμισμα είναι ένα εναλλακτικό νόμισμα που εκδίδεται από κοινότητες ή δίκτυα. Ο οβολός υπάρχει στην Πάτρα. (<http://tvxs.gr/news/kala-nea/obolos-koinoniko-nomisma-gia-mia-enallaktiki-oikonomia>)

- Τσαμπί: Το τσαμπί είναι μια εναλλακτική μονάδα η οποία δημιουργείται ως αποτέλεσμα μιας συναλλαγής που πραγματοποιείται μέσα σε μια γεωγραφικά καθορισμένη ένωση φυσικών και νομικών προσώπων και επιχειρήσεων στην περίπτωση αυτή νομό Αχαΐας. Το δίκτυο **Στακραέλι** (Στάρι- Κρασί- Ελιά) δίνει τη δυνατότητα σε φυσικά και νομικά πρόσωπα αλλά και σε επιχειρήσεις να συμμετέχουν δημιουργικά στην κοινωνική και οικονομική ζωή της περιοχής αυξάνοντας τις ευκαιρίες απασχόλησης και διάθεσης αγαθών και υπηρεσιών αποκλειστικά στα άλλα μέλη του Δικτύου. Ο καθένας μπορεί να προσφέρει εργασία προϊόντα και υπηρεσίες για τις οποίες θα αμειωθεί με τσαμπιά. Στο δίκτυο στακραέλι όλες οι συναλλαγές γίνονται με σκοπό το αμοιβαίο όφελος των μελών του με ίσους όρους και από την ίδια βάση. Για την απόκτηση τσαμπιών τα μέλη του Δικτύου πρέπει να ξεκινήσουν μια συναλλαγή. (<http://www.stakraeli.gr/>)
- Διανομή δωρεάν φαγητού σε πολλά σημεία στην Πάτρα όπως το ίδρυμα «Πάνσεμνη» Πατρών, Αγίου Ανδρέα, Πάτρα, Αγία Τριάς κ.α. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Bike Kitchen στην Πάτρα- Ένα αλληλέγγυο συνεργείο για ποδήλατα: Είναι ένας χώρος από τους ποδηλάτες για τους ποδηλάτες. Το αλληλέγγυο αυτό συνεργείο δημιουργήθηκε από τους ποδηλάτες της Πάτρας είναι απολύτως ανεξάρτητο και μη κερδοσκοπικό και λειτουργεί με την φιλοσοφία της ανταλλακτικής κοινωνίας δηλαδή καθένας αφήνει το ανταλλακτικό που του περισσεύει ή βρίσκει κάτι που χρειάζεται για το δικό του ποδήλατο δωρεάν. (<http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/09/bike-kitchen-podilates-patras.html>)
- Δωρεάν κλινική εξέταση μαστού από το Άλμα Ζωής : Ένας από τους στόχους του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» είναι η ενημέρωση του γυναικείου πληθυσμού για την πρόληψη – έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού. Πραγματοποιούν κατά καιρούς ενημερωτικές καμπάνιες σε Αθήνα Θεσσαλονίκη

και Πάτρα καθώς επίσης πραγματοποιούν και δωρεάν εξετάσεις όπως μαστογραφία και υπερηχογράφημα.(http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_6126.html)

- Λειτουργία κοινωνικού φαρμακείου στην Πάτρα: Ο δήμος Πατρέων δια της Αντιδημαρχίας Εθελοντισμού, Ισότητας Φύλων, ΜΚΟ, Ένταξης Μεταναστών και εξυπηρέτησης πολιτών προχωρά από κοινού με τον Φαρμακευτικό Σύλλογο Αχαΐας στην λειτουργία Κοινωνικού Φαρμακείου στο οποίο θα μπορούν να απευθύνονται οι αποδεδειγμένα οικονομικά αδύναμοι δημότες της Πάτρας. Την ευθύνη λειτουργίας του κοινωνικού Φαρμακείου θα έχουν από κοινού ο Δήμος Πατρών και ο Φαρμακευτικός Σύλλογος Αχαΐας. Οι δημότες που θέλουν να προσφέρουν με φάρμακα που έχουν σπίτι τους και δεν έχουν λήξει μπορούν να τα παραδίδουν στο Κοινωνικό Φαρμακείο.(http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Δωρεάν σεμινάριο για γονείς και παιδιά στη εφηβεία: Σεμινάριο για γονείς εφήβων με δωρεάν συμμετοχή θα υλοποιηθεί στην Πάτρα από επαγγελματίες του κέντρου Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας Αχαΐας. Το σεμινάριο απευθύνεται σε γονείς που τα παιδιά τους φοιτούν σε Γυμνάσια και Λύκεια της Πάτρας. Στόχος είναι να βοηθήσουμε και να προσπαθήσουμε να λύσουμε τις απορίες μέσα από παραδείγματα των γονιών που έχουν παιδιά στην εφηβεία.(http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_4684.html)
- Δωρεάν δια βίου προγράμματα για εργαζόμενους από το ΙΜΕ-ΓΣΕΒΕΕ: Δωρεάν προγράμματα δια βίου εκπαίδευσης του πλαίσιο Έργου Πράξη «Προγράμματα δια βίου εκπαίδευσης για το ανθρώπινο δυναμικό της μικρής επιχείρησης. Άξονας προτεραιότητας 7 , 8 και 9 που υλοποιείται στην Πάτρα μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και δια βίου μάθησης με την συγχρηματοδότηση της ευρωπαϊκής ένωσης και των εθνικών πόρων. Απευθύνεται σε εργοδότες, εργαζόμενους αυτοαπασχολούμενους κ.α.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_2217.html)
- Κοινωνικά φροντιστήρια στην Πάτρα: Τεράστια οικονομική πληγή για κάθε οικογένεια αποτελούν τα φροντιστήρια λόγω των συνθηκών που επικρατούν στα ελληνικά σχολεία. Δήμοι καθηγητές και ενώσεις φροντιστών αποδεικνύουν όμως στη πράξη πως όλοι μαζί μπορούμε να ξεπεράσουμε τα προβλήματα. Τα κοινωνικά φροντιστήρια έχουν στόχο να έχουν πρόσβαση σε αυτά όσο το δυνατόν περισσότεροι μαθητές που οι οικογένειες τους αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα. Εθελοντές καθηγητές και δάσκαλοι παραδίδουν αφιλοκεδώς μαθήματα Δημοτικού Γυμνασίου και Λυκείου.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)

- Δημοτικό Ιατρεία: Ο κοινωνικός Οργανισμός του Δήμου Πατρέων με τη λειτουργία των τριών μέχρι στιγμής Δημοτικών Ιατρείων και την καθοδήγηση του Δημάρχου παρέχει ποιοτικές υπηρεσίες υγείας στους δημότες του . Οι υπηρεσίες του επεκτείνονται πλέον και σε άλλες ομάδες ατόμων εκτός αυτών την τρίτης ηλικίας με προτεραιότητα εξυπηρέτησης των ευάλωτων και ευπαθών ομάδων όπως είναι τα άτομα με ειδικές ανάγκες οι ανασφάλιστοι, τα άτομα τρίτης ηλικίας τα μέλη της τράπεζας τροφίμων οι άνεργοι κ.α.(<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/patra-dimotika-iatreia.html>)
- Ξενώνας για άπορους αστέγους και κακοποιημένες γυναίκες από την εκκλησία στην Πάτρα. Στέγη αστέγων με τον δήμο Πάτρας.(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/xenones.html>)

Ηλεία

- Πύργος: Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την εκκλησία στην Τράπεζα Αίματος Ι.Ν. Αγίου Σπυρίδωνος Πύργου (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- Αρχαία Ολυμπία: Δωρεά ποδήλατα στην Αρχαία Ολυμπία. Ένα αυτοματοποιημένο σύστημα κοινόχρηστων ποδηλάτων που θα μπορούν να χρησιμοποιούν οι κάτοικοι και οι επισκέπτες της Ολυμπίας για τις διαδρομές του θα εγκαταστήσει ο δήμος Αρχαίας Ολυμπίας. Είναι ένα καινοτόμο πρόγραμμα που θα δώσει την ευκαιρία στους επισκέπτες και στους ντόπιους να κάνουν δωρεάν μια βόλτα στην Ολυμπία και στην ευρύτερη περιοχή.(http://olafree.blogspot.gr/2012/08/blog-post_1128.html)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ

Ζάκυνθος

- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές από την Ι.Μ. Ζακύνθου και το Ευαγές Ταμείο Υποτροφιών «Μητροπολίτου Χρυσοστόμου Α'»(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την Ι.Μ. Ζακύνθου: Τράπεζα Αίματος (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)

Κέρκυρα

- Κοινωνικό ιατρείο στην Κέρκυρα: Κοινωνικό ιατρείο κάθε Πέμπτη στην Κέρκυρα σε όσους δεν έχουν ασφάλιση και για τους μετανάστες θα λειτουργεί μετά από απόφαση της διοίκησης του Νοσοκομείου κάθε Πέμπτη. Το ιατρείο στελεχώνουν γιατροί του νοσοκομείου αλλά και εθελοντές ιδιώτες γιατροί καθώς σημαντική είναι και η προσφορά του φαρμακευτικού συλλόγου. (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/kerkura-koinoniko-iatreio.html>)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την Ι.Μ. Κέρκυρας και τον σταθμό εθελοντικής αιμοδοσίας Κέρκυρας. (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Κέρκυρας (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δωρεάν μαθήματα ξένων γλωσσών στην Κέρκυρα: Δωρεάν μαθήματα ξένων γλωσσών θα προσφέρουν τα φροντιστήρια της Κέρκυρας σε παιδιά που οι γονείς τους αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα. Ο πρόεδρος του συλλόγου Ιδιοκτητών ξένων γλωσσών σε μαθητές δημοτικού γυμνασίου και λυκείου εφόσον δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_7962.html)
- Στηρίζω τα παιδιά μου: δωρεάν σεμινάρια στην Κέρκυρα: Δωρεάν σεμινάριο όπου ενθαρρύνονται οι γονείς για τη συμμετοχή τους στη ζωή του σχολείου και στο πλαίσιο της καλύτερης δυνατής συνεργασίας σχολείου και οικογένειας διοργανώνοντας συχνές συναντήσεις , με θέμα « Στηρίζω τα παιδιά μου». (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_5354.html)
- Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Κέρκυρας «ΜΠΟΥΤΣΟΥΝΙ»: Μια εναλλακτική κοινωνική οικονομία εφαρμόζεται στην Κέρκυρα που φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά γιατί ανταλλαγή σημαίνει αλληλεγγύη. Η εκτίμηση της οποιαδήποτε προσφοράς και ζήτησης στα πλαίσια των ανταλλαγών ανάμεσα στα μέλη του Δικτύου δεν γίνεται σε ευρώ αλλά σε **μπουτσούνια**. Στο δίκτυο ισχύουν οι ακόλουθες αρχές Ισότητα και Ισοτιμία. Ανοιχτή διαδικασία και διαφάνεια, Συμμετοχή και αλληλεγγύη. (<http://antallaktiki.gr/index.php/antallaktika-diktia/article/39-diktyo-antallagon-allilegiis-kerkuras-mpoutsouni.html>)
- Δίκτυο Ανταλλαγής εργασίας και προϊόντων Κέρκυρας: Στην Κέρκυρα εκτός από το Εναλλακτικό Πολιτιστικό Εργαστήρι έχει δημιουργηθεί και ένα εγχείρημα αλληλέγγυας οικονομίας, το δίκτυο ανταλλαγής Εργασίας και προϊόντων. Αφετηρία όλων είναι η μη αποδοχή του τεράστιου οικονομικού συστήματος που τρέφεται από την ανάγκη

συσσώρευσης κέρδους και επιβιώνει με την εκμετάλλευση των εργαζόμενων ανθρώπων. Σκοπός είναι η ίδρυση ενός κοινωνικού δικτύου αλληλεγγύης που αποσκοπεί στην ανάπτυξη ενός εναλλακτικού τρόπου λειτουργίας της οικονομικής ζωής. (<http://diktyodaep.wordpress.com/%CE%B9%CE%B4%CF%81%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%B7%CF%81%CF%85%CE%BE%CE%B7/>)

Κεφαλονιά

- Δωρεάν μαθήματα Αγγλικών από ΕΠΑ.Σ.Β. Νοσηλευτών στην Κεφαλονιά: Στα πλαίσια της ενημέρωσης και επιμόρφωσης το κέντρο εξυπηρέτησης του Γ.Ν. Κεφαλονιάς ξεκινά εθελοντικό πρόγραμμα εκμάθησης ξένων γλωσσών. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_7235.html)

Λευκάδα

- Κοινωνικό Παντοπωλείο στην Λευκάδα: Το κοινωνικό παντοπωλείο θα στεγαστεί σε κτήριο του δήμου και συγκεκριμένα στο πρώην γυμνάσιο θηλέων ο δήμος θα παρέχει στους δικαιούχους τυποποιημένα τρόφιμα, είδη ατομικής υγείας και καθαριότητας και γενικότερα είδη πρώτης ανάγκης . Οι προμήθειες των προϊόντων θα γίνονται κυρίων από το δήμο σωματεία συλλόγους εταιρίες κ.α. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_21.html)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Αρκαδία

- Τρίπολη: Δημοτικό μποςτάνι στην Τρίπολη. Μετά από σειρά δήμων που αποφάσισαν να φτιάξουν τους δικούς τους λαχανόκηπους το πείραμα έμπρακτης κοινωνικής αλληλεγγύης υιοθετεί και η Τρίπολη. Στόχος είναι οι πολίτες να γνωρίσουν και να ασχοληθούν με την αγροτική ζωή του τόπου. Αλλά και τα παιδιά να έρθουν σ' επαφή με την φύση και την καλλιέργεια των φυτών με βιολογικό τρόπο ένα ακόμη όφελος είναι και η κοινωνικότητα που αναπτύσσει ο λαχανόκηπος. (http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_6552.html)
- Στήριξη εκατοντάδων οικογενειών από την Μητρόπολη στην Τρίπολη : Η ιερά Μητρόπολη Μαντινείας και Κυνουρίας ενίσχυε το φιλανθρωπικό έργο και στηρίζει

εκατοντάδες οικογένειες της Τρίπολης και όλης της επαρχίας που η δύσκολη οικονομική συγκυρία τους έχει οδηγήσει στην ανέχεια. Οι δράσεις αυτές έχουν να κάνουν με μια συντονισμένη προσπάθεια του μητροπολίτη Αλεξάνδρου και των συνεργατών του. Από τον ιερό ναό Αγίας Βαρβάρας γίνεται καθημερινά διανομή τροφίμων ενώ στο πνευματικό κέντρο του ιερού ναού της Μεταμορφώσεως λειτουργεί ιματιοθήκη απόρων στην οποία βρίσκουν καινούργια ρούχα. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_1107.html)

- Δωρεάν μαθήματα νοηματικής στην Τρίπολη: Τα μαθήματα θα γίνονται από τον πρόεδρο του Παναρκαδικού Αθλητικού Ομίλου κωφών «ο Μοριάς». Η συμμετοχή είναι δωρεάν και ανοιχτή σε κάθε ενδιαφερόμενο, ανεξαρτήτως ηλικιών. Η ιδέα των μαθημάτων κινείται στα πλαίσια του εθελοντισμού της κοινωνικής ενεργοποίησης και ευαισθητοποίησης της ανταλλαγής γνώσεων της γνωριμίας με την νοηματική γλώσσα και της ανθρώπινης επαφής και επικοινωνίας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_15.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο στην Τρίπολη: Το «Καλάθι του Φτωχού Αδελφού» το πρώτο κοινωνικό παντοπωλείο της Μητροπόλεως Μαντινείας και Κυνουρίας εγκαινιάστηκε από τον Μητροπολίτη Μαντινείας Αλέξανδρο. Το παντοπωλείο σκοπό έχει την στήριξη οικονομικά αδυνάμων με τρόφιμα ρουχισμό και κάθε άλλου είδους προσφοράς από την τοπική Εκκλησία. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_2254.html)
- Αλληλεγγύη στους άπορους της Τρίπολης: Την ίδρυση Δικτύου Κοινωνικής Αλληλεγγύης για την στήριξη των ευπαθών και ανήμπορων ομάδων αποφάσισαν φορείς της Αρκαδία. Σκοπός της ίδρυσης του δικτύου σε πρώτη φάση είναι η συγκέντρωση τροφίμων ειδών ένδυσης και υπόδησης σε απώτερο στόχο την προσφορά δωρεάν Νομικών – Ιατρικών και εκπαιδευτικών συμβούλων και υπηρεσιών σε άτομα και οικογένειες που βρίσκονται σε κατάσταση απόλυτης ανάγκης. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_10.html)

Λεωνίδιο

- Ιερείς καλλιεργούν πατάτες και τις χαρίζουν σε ιδρύματα: 5 τόνοι οικολογικές πατάτες που καλλιεργήθηκαν σε ένα από τα κτήματα της Μονής Αγ. Νικολάου Σίντζας Λεωνιδίου με πρωτοβουλία του μητροπολίτη Μαντινείας και Κυνουρίας Αλεξάνδρα μοιράστηκαν στα ιδρύματα της Μητρόπολης στα Γηροκομεία τις μονές και τα φιλανθρωπικά προγράμματα της Μητρόπολης στο Λεωνίδιο. (http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_12.html)

Κόρινθος

- Τράπεζα χρόνου Κορίνθου είναι ένα δίκτυο ανταλλαγής υπηρεσιών και γνώσεων σε βάση αμοιβαίας εμπιστοσύνης που υποστηρίζεται από την δική της μονάδα συναλλαγής το χρόνο. Όλες οι υπηρεσίες έχουν ίση αξία είτε είναι χειρονακτική εργασία είτε πνευματική είτε εξειδίκευση είτε όχι και αυτό γιατί στόχος μας είναι να ανατρέψουμε την κυρίαρχη ιδεολογία του συστήματος που δημιουργεί κοινωνικές ανισότητες και κατατάσσει ανθρώπους σε πνευματικά ανώτερους ή κατώτερους περισσότερο ή λιγότερο χρήσιμους για την κοινωνία. Στόχος είναι η οργάνωση αχρήματων συναλλαγών η καταπολέμηση της αποξένωσης και του ατομικισμού η παράκαμψη της χρηματικής συναλλαγής που είναι βασικός παράγοντας δημιουργίας κοινωνικών ανισοτήτων. Η τράπεζα χρόνου μας επιτρέπει να αλλάζουμε να πάρουμε την ζωή μας στα χέρια μας. Είμαστε άνθρωποι με σάρκα και οστά. (http://zoixorixrimata.blogspot.gr/2012/04/blog-post_18.html)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την Ι.Μ. Κορίνθου από το Ίδρυμα Αιμοδοσίας Κορίνθου «Ο άγιος Ιερομάρτυς Βλάσσιος»(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>).
- Ξυλόκαστρο: δωρεάν εξέταση για οστεοπόρωση σε Ξυλόκαστρο και Δερβένι: Σε συνεργασία με το εθνικό διαδημοτικό δίκαιο υγιών πόλεων ο Δήμος Ξυλοκάστρου-Ευρωστίνη προσφέρει την μέτρηση της οστικής πυκνότητας σε γυναίκες.(http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_2782.html)

Αργολίδα

- Ναύπλιο: Πράσινα κοινόχρηστα ποδήλατα. Προμήθειες και εγκατάσταση κοινόχρηστων ποδηλάτων. Στο Ναύπλιο θα λειτουργήσουν 4 σύγχρονοι σταθμοί με 85 θέσεις στάθμευσης. Υπάρχει προμήθεια 60 ποδηλάτων εκ των οποίων τα 50 θα είναι εγκατεστημένα στους σταθμούς και τα 10 θα είναι εφεδρικά. Ο δήμος θα διαθέτει 2000 κάρτες συνδρομητή τις οποίες θα προμηθεύονται οι ενδιαφερόμενοι για να κάνουν χρήση του συστήματος.(http://olafree.blogspot.gr/2012/08/blog-post_3439.html)
- Κοινωνικό φροντιστήριο στο Ναύπλιο: Κοινωνικό φροντιστήριο αρχίζει να λειτουργεί στο Δήμο Ναυπλίου τη νέα σχολική χρονιά με την συνεργασία εθελοντών καθηγητών μέσης εκπαίδευσης με σκοπό τη μαθησιακή υποστήριξη των μαθητών που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες τους κοινωνικοοικονομικά προβλήματα.
- Κοινωνικό Παντοπωλείο «Πύλη της Αγάπης» Ναύπλιο. (http://olafree.blogspot.gr/2012/08/blog-post_1028.html)

- Το Δίκτυο Ανταλλαγής Αργολίδας είναι ένα μέσο συναλλαγής μεταξύ ανθρώπων χωρίς την μεσολάβηση χρήματος. Αρκεί η συναλλαγή να γίνεται με σεβασμό, εμπιστοσύνη, ισοτιμία. Το ΔΙΑΝΑ είναι όλοι όσοι ζουν στο Νόμο Αργολίδας. Δεν έχουν διοικητικό συμβούλιο, καταστατικό, συνδρομές. Βασιζόμαστε στη συνεργασία και στη συμμετοχή. (<http://ilianthos.wordpress.com/>)

Λακωνία

- Μονεμβασιά: Δανειστική ποδηλατολέσχη στην Μονεμβασιά. Μια δανειστική ποδηλατολέσχη που ευελπιστεί να κάνει πράξη τη διάδοση του ποδηλάτου ως μέσου άθλησης αναψυχής και τουριστικής ξενάγησης στην πόλη και στην ύπαιθρο μέσω του δανεισμού ποδηλάτων σε όποιους επιθυμούν να συμμετέχουν σε ποδήλατο βόλτες αλλά και ανεξάρτητα. Δεν υπάρχει απολύτως κανένα χρηματικό αντίτιμο. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_5740.html)
- Ι.Μ. Μονεμβασιάς και Σπάρτης προσφέρει οικονομική βοήθεια σε φοιτητές από μητροπόλεις ανά τη χώρα. Πρόγραμμα παροχής υποτροφιών σε φοιτητές υπό του Ιερού προσκυνηματος του Αγ. Νεκταρίου(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την εκκλησία της Ι.Μ. Μονεμβασιάς και Σπάρτη το Σώμα Αιμοδοτών.(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)

Μεσσηνία

- Καλαμάτα: κοινωνικό ιατρείο και φαρμακείο για την στήριξη αδυνάτων και ανασφάλιστων πολιτών με εθελοντική συμμετοχή αποφάσισε να δημιουργήσει σε συνάντηση που πραγματοποιήθηκε η Ιατρική Εταιρεία Μεσσηνίας, ο ιατρικός σύλλογος Μεσσηνίας, ο δήμος Καλαμάτας, ο φαρμακευτικός και οδοντιατρικός σύλλογος Μεσσηνίας καθώς και άλλοι κοινωνικοί φορείς. Είναι μια πρωτοβουλία στην Ιατρική εταιρία Μεσσηνίας.(http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_2295.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Καλαμάτας (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δίκτυο Δράσεων & Αλληλεγγύης Καλαμάτας: Το Δίκτυο Kalamata Freespace είναι ένα ανοιχτό και αυτόνομο δίκτυο πληροφόρησης και δραστηριοποίησης , με σκοπό τη δημιουργία ενός κόσμου βιώσιμου, αλληλέγγυου, και ελεύθερου. Μέσα από το δίκτυο προωθούν κάθε μορφή εναλλακτικής δράσης που συμβάλει στην κοινωνική αλληλεγγύη,

όπως είναι , το Δίκτυο Ανταλλαγής Προϊόντων & Υπηρεσιών, Ανταλλακτικά και Χαριστικά Παζάρια, στην διατήρηση και προάσπιση της τοπικής βιοποικιλότητας, όπως οι Ανταλλαγές Σπόρων από Παραδοσιακές Ποικιλίες. Στην Αυτοδιαχείριση των Σκουπιδιών και της Ενέργειας γύρω μας, με Κατασκευή και Διάθεση Κομποστοποιητών σε Δημόσιους Χώρους και Εναλλακτικούς τρόπους Δόμησης.
(http://zoixorixrimata.blogspot.gr/2012/02/blog-post_26.html)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Βοιωτία

- Λιβαδειά: Κοινωνικό Παντοπωλείο στη Λιβαδειά. Σκοπός του είναι η ανακούφιση των οικονομικά αδύνατων πολιτών οι οποίοι αντιμετωπίζουν σοβαρά ζητήματα διαβίωσης εξαιτίας της οικονομικής κρίσης που μαστίζει τη χώρα μας. Η σύσταση του αποτελεί κοινωνική αλληλέγγυα δράση και καταδεικνύει την κοινωνική ευαισθησία των τοπικών κοινωνιών.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_9713.html)
- Δωρεάν παιδικά τμήματα χορού στη Λιβαδειά: Μορφωτικός πολιτιστικός σύλλογος συνοικίας Αγ. Νικολάου Λιβαδειάς.(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_5.html)
- Γιατροί στη Λιβαδειά προσφέρουν δωρεάν ιατρική περίθαλψη σε άπορους: Δωρεάν επισκέψεις στα ιατρεία του παρέχουν γιατροί όλων των ειδικοτήτων στην Λιβαδειά σε εκείνους που είναι μακροχρόνια άνεργοι και ανασφάλιστοι.(http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_25.html)

Θήβα

- Κοινωνικό φροντιστήριο στη Θήβα: Ο δήμος Θηβαίων με σκοπό την εκπαιδευτική υποστήριξη μαθητών που αντιμετωπίζουν κοινωνικό-οικονομικά προβλήματα αποφάσισε με ομόφωνη απόφαση το δημοτικό συμβούλιο τη λειτουργία «Δημοτικού Κοινωνικού Φροντιστηρίου». Το κοινωνικό φροντιστήριο θα απευθύνεται σε μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, άπορων οικογενειών όλου του Καλλικρατικού Δήμου (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_6764.html)
- «Χαρίζω+ Ανταλλάσσω + Δημιουργώ» στη Θήβα: Η ΜΚΟ babyfeat σε συνεργασία με το 6^ο Νηπιαγωγείο στα πλαίσια της αλληλεγγύης της προσφοράς και της εναλλακτικής

οικονομίας διοργανώνουν την δράση γιορτή « χαρίζω + ανταλλάσσω + δημιουργώ» αφιερωμένα στη Μητέρα.(http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_10.html)

Εύβοια

- Χαλκίδα: Δωρεάν γεύματα στην Εύβοια. Στην περιοχή της Εύβοιας τα δωρεάν γεύματα τα γνωστά σε όλους μας συσσίτια προσφέρονται από Ιερούς Ναούς και στην Περίπτωση αυτή από τον Άγιο Δημήτριο Τράπεζα Αγάπης Φιλανθρωπικό Σύλλογο « Η μόρφωση του Σωτήρος» Χαλκίδα (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_2199.html)
- Κοινωνικό Φαρμακείο – Ιατρείο: Ίδρυση κοινωνικού Ιατρείου Φαρμακείου για ανασφάλιστους και άνεργους. Η πρωτοβουλία ανήκει στην Μητρόπολη Χαλκίδας και πραγματοποιείται σε συνεργασία με τον Ιατρικό και Φαρμακευτικό Σύλλογο Εύβοιας και τον Ερυθρό Σταυρό.(http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_5762.html)
- Διανομή δωρεάν φαγητού από την Ι.Μ. Χαλκίδας και ειδικότερα την Τράπεζα Αγάπης Φιλανθρωπικού Συλλόγου «Η μόρφωση του Σωτήρος» την Ευαγγελίστρια Χαλκίδα. Αγ. Νικόλαο, Αγ. Ιωάννη (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Freecycle: Οικολογικό και άκρως χρήσιμο ήρθε για να αλλάξει τον τρόπο ζωής μας και την νοοτροπία μας , θεωρείται σκουπίδι ένα αντικείμενο που απλά δεν μας χρειάζεται: και αν για κάποιον αυτό το αντικείμενο φαντάζει ιδανικό και απαραίτητο. Παρέχει την δυνατότητα να γίνει κάποιος διαδικτυακό μέλος και να ανταλλάσσει δωρεάν αντικείμενα που για μερικούς θεωρούνται άχρηστα και για πολλούς θεωρούνται θησαυρός. (<http://olafree.blogspot.gr/2011/12/freecycle.html>)
- Δίκτυα Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Εύβοιας: Το Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης είναι μια πρωτοβουλία ανεξάρτητων πολιτών από την Εύβοια να αναπτύξουν ένα σύστημα για ανταλλαγές υπηρεσιών και προϊόντων μεταξύ των μελών του χρησιμοποιώντας ως μέσον την λεγόμενη Τοπική Εναλλακτική Μονάδα. Είναι ένα Δίκτυο Αλληλοβοήθειας και μια θετική δράση για την αντιμετώπιση της οικονομικής κρίσης με δημιουργικό τρόπο από τους πολίτες οι οποίοι παίρνουν την ζωή τους στα χέρια τους. (<http://antallaktiki.gr/index.php/antallaktika-diktia/article/28-diktuo-antallagon-allileguhs-evoias.html>)

Ερέτρια

- Δωρεάν φιλοξενία σε παιδικούς σταθμούς στην Ερέτρια. Χρηματοδότηση και τη δωρεάν φιλοξενία 40 νηπίων στους παιδικούς σταθμούς της Ερέτριας και της Αμαρύνθου

εξασφάλισε ο δήμος Ερέτριας μέσω προγραμμάτων ΕΣΠΑ που διαχειρίζεται η Ελληνική Εταιρία Τοπικής Ανάπτυξης και Αυτοδιοίκησης και το ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Οι 34 θέσεις χρηματοδοτήθηκαν από τη δωρεά που πραγματοποίησε το ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος προκειμένου να ενισχυθούν βρεθονηπιακοί σταθμοί σε όλη τη χώρα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_2870.html)

Ευρυτανία

- Καρπενήσι: Δωρεάν διανομή πετρελαίου στο Καρπενήσι. Έμπρακτη βοήθεια του δήμου σε πολίτες που αδυνατούν. Ο Δήμος Καρπενησίου σε συνέχεια της κοινωνικής πολιτικής του καθώς και της δράσης Αλληλεγγύης «Διανομή Πετρελαίου» που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα θεωρεί επιτακτική την ανάγκη να στηρίζει επιπλέον οικογένειες συνυπολογίζοντας το δριμύ ψύχος που επικρατεί την ακριβή τιμή του πετρελαίου καθώς και τα πολλαπλά αιτήματα συμπολιτών μας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_3048.html)
- Κοινωνικό παντοπωλείο Καρπενησίου (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Ευρυτανίας: Μία εναλλακτική κοινωνική οικονομία εφαρμόζεται στην Ευρυτανία που φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά γιατί Ανταλλαγή σημαίνει και Αλληλεγγύη. Είναι μια θετική δράση από τους ίδιους τους πολίτες οι οποίοι παίρνουν την ζωή τους στα χεριά τους δημιουργούν ευκαιρίες απασχόλησης δίνουν αξία στα τοπικά προϊόντα βοηθούν τις οικογένειες τους και τις επιχειρήσεις τους να επιβιώσουν και να αντιμετωπίσουν την οικονομική κρίση. Μέσο συναλλαγής δεν είναι το ευρώ αλλά η Τοπική Εναλλακτική Μονάδα . Το δίκτυο είναι βασισμένο στις ακόλουθες αρχές Ισότητα και Ισοτιμία. Διαφάνεια κ.α. (<http://www.diktyo.evrytania.eu/>)

Φθιώτιδα

- Λαμία: Δωρεάν μαθήματα στην δημοτική Φιλαρμονική Λαμίας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_7086.html)
- Κοινωνικό Ιατρείο στη Λαμία: Απευθύνεται σε ανασφάλιστους συμπολίτες μας (χωρίς ασφαλιστικό φορέα και καμία ιατροφαρμακευτική Κάλυψη) οι πολίτες θα προσφέρουν φάρμακα που δεν χρησιμοποιούν και έχουν περιθώριο λήξης τουλάχιστον. (<http://www.lamia.gr/el/content/koinoniko-iatreio>)

- Δωρεάν φύλαξη Παιδιών στη Λαμία για τους τρίτεκνους: Δωρεάν θα μπορούν να στέλνουν οι γονείς τα παιδιά τους στους παιδικούς σταθμούς του δήμου Λαμίας. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5291.html)
- Δωρεάν μαθήματα μουσικής για ενήλικες στη Λαμία: Την δυνατότητα στους κατοίκους της Λαμίας να αποκτήσουν μουσική παιδεία και γνώσεις για να μπορούν να απολαμβάνουν καλύτερα ανάλογες παραστάσεις. Τα μαθήματα που θα γίνουν θα αφορούν την εκμάθηση της ιστορίας της μουσικής. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5379.html)
- Διανομή δωρεάν φαγητού στη Λαμία από την πρόνοια αστέγων Μητροπολιτικό ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου, Άγιο Αθανάσιο Αγ. Παρασκευή Αγία Βαρβάρα (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κατάστημα ρουχισμού Ιεράς Μητροπόλεως Φθιώτιδος. Εδρεύει στον Ι.Ν Αγίας Σοφίας Λαμία (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δίκτυο αλληλεγγύης και αχρήματης ανταλλακτικής οικονομίας Φθιώτιδας: Το Δίκτυο είναι μία πρωτοβουλία ανεξάρτητων πολιτών από την πόλη της Λαμίας αλλά και την ευρύτερη περιοχή του νομού Φθιώτιδας που ως στόχο έχει μία διαφορετική, εναλλακτική οικονομία η οποία δεν θα βασίζεται στο χρήμα αλλά στην άμεση ανταλλαγή αγαθών και υπηρεσιών μεταξύ των μελών του με γνώμονα τις αξίες της αλληλεγγύης, της αμοιβαιότητας και της εμπιστοσύνης. (<http://antallaktiki.gr/index.php/antallaktika-diktia/article/48-diktuo-allilegguhs-axrimatis-antallaktikis-oikonomias-ftthiotidas.html>)

Στυλίδα

- Δωρεάν διανομή Λαδιού και ελιών στη Στυλίδα (<http://olafree.blogspot.gr/2012/03/vid.html>)

Φωκίδα

- Δίκτυο Αλληλεγγύης και Ανταλλαγής Φωκίδας: Μετά από μια εκδήλωση στην Άμφισσα αποφασίστηκε η δημιουργία και στη Φωκίδα Δικτύου Ανταλλακτικής και Αλληλέγγυας Οικονομίας. Θα γίνεται ανταλλαγή προϊόντων υπηρεσιών εργασιών και πραγμάτων που δεν χρειάζονται μεταξύ των κατοίκων της περιοχής. Πράγματα που μπορεί να είναι χρήσιμα σε κάποιον άλλο. Το δίκτυο θα στηρίζεται σε ένα σύστημα αχρήματης οικονομίας που θα πιστώνει και οα χρεώνει την Τοπική Εναλλακτική Μονάδα. (<http://temfokidas.wordpress.com/>)

- Δικτυακό Χαριστικό –Ανταλλακτικό Παζάρι «Ηλιοχώρος»: Σκοπός του Ηλιοχώρου είναι η παροχή ενημέρωσης στο χώρο της εναλλακτικής θεραπευτικής της βιοματικής οικολογίας της πνευματικής αναζήτησης και της κοινωνικής παρέμβασης αλληλεγγύης . Εκδίδοντας δικά μας έντυπα δημιουργώντας δικούς μας δικτυακούς τόπους, συνεργαζόμενοι με άλλα έντυπα και δικτυακές σελίδες. (<http://www.iliohoros.gr/pazari/>)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Κεντρικός Τομέας Αθηνών

- **Φιλαδέλφεια – Χαλκηδόνα:** η ένωση Συλλόγων Γονέων και κηδεμόνων Φιλαδέλφειας παρέχει δωρεάν μαθήματα σε παιδιά γυμνασίου και λυκείου. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_9938.html)
- Δωρεάν εξετάσεις μαστογραφίας στη Φιλαδέλφεια : Να υποβληθούν σε δωρεάν μαστογραφικό έλεγχο άπορες και ανασφάλιστες γυναίκες ηλικίας 40 εως 69 ετών δίνει την δυνατότητα το τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Φιλαδέλφειας – Χαλκηδόνας σε συνεργασία με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείων Πόλεων και το Σύλλογο Φίλων Ογκολογικού Νοσοκομείου «Άγιοι Ανάργυροι» (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_25.html)
- Δωρεάν θεατρικές σπουδές στο δήμο Φιλαδέλφειας: Έχει ξεκινήσει η λειτουργία των τμημάτων Υποκριτικής και θεατρικής παιδείας στον χώρο του Παγκόσμιου πολιτιστικού Ιδρύματος του Ελληνισμού της Διασποράς. Είναι η πρώτη φορά που το ίδρυμα φιλοξενεί μια δραστηριότητα, όπου οι πολίτες έχουν την δυνατότητα να μετέχουν και να εκφράζονται ενεργά μέσα από αυτή. Η ανταπόκριση του κόσμου υπήρξε άμεση αφού ήδη λειτουργούν τρία τμήματα: ενήλικων εφήβων και εκπαιδευτικών με στόχο τη δημιουργία θεατρικής ομάδας μαθητών μέσα στα σχολεία της πόλης. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει: ιστορία θεάτρου , ορθοφωνία κ.α. (<http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post.html>)
- **Γαλάτσι:** Δωρεάν σεμινάρια εύρεσης απασχόλησης από τον Σύλλογο Τριτέκνων περιφέρεια Αττικής πραγματοποιούνται δωρεάν σεμινάρια εύρεσης Απασχόλησης. Στο τμήμα που θα δημιουργηθεί θα διδαχθεί μάθημα βελτίωσης Απόδοσης στην Εργασία. Εντοπισμός και Επίλυση Προβλημάτων στην Εργασία. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_68.html)
- Διανομή δωρεάν φαγητού από την Αγία Γλυκερία Γαλατσίου. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)

- Καταστήματα ρουχισμού που ενδύουν αστέγους και πτωχούς στην Αγ. Γλυκερία στο Γαλάτσι (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Ζωγράφου:** Δωρεάν μαθήματα σε μαθητές Λυκείου στο Δήμο Ζωγράφου. Με πρωτοβουλία του δήμου Ζωγράφου είναι σε εφαρμογή καθώς καθηγητές όλων των ειδικοτήτων προσφέρουν δωρεάν μαθήματα σε μαθητές Λυκείου οι οποίοι αδυνατούν να πληρώσουν ιδιωτικά φροντιστήρια. Η ενισχυτική διδασκαλία θα πραγματοποιείται καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου. (http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_374.html)
- Δωρεάν τεστ Παπ στο δήμο Ζωγράφου: Στα πλαίσια της συνεχούς κοινωνικής της προσφοράς στους πολίτες ο Δήμος Ζωγράφου σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας εφαρμόζει δωρεάν πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο στον τραχήλο της μήτρας σε γυναίκες ηλικίας 25-65 χρόνων. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_7034.html)
- Εθελοντικές Υπηρεσίες από το Δίκτυο Αλληλεγγύης Ζωγράφου: Το Δίκτυο Αλληλεγγύης Ζωγράφου ξεκινά την παροχή δωρεάν εθελοντικών υπηρεσιών σε όσους από τους συμπολίτες μας δεν έχουν την δυνατότητα να προσφύγουν σε αυτές. (http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_5745.html)
- Δωρεάν κολατσιό σε άπορα παιδιά από το 2^ο Δημοτικό Ζωγράφου : Πρωτοβουλίες αλληλεγγύης λαμβάνονται πλέον και στα σχολεία αφού πολλές οικογένειες αδυνατούν να εξασφαλίσουν ακόμη και το φαγητό στα παιδιά τους. Στο 2^ο δημοτικό σχολείο ο σύλλογος γονέων και οι δάσκαλοι ένωσαν τις δυνάμεις τους με στόχο όλοι οι μαθητές πλέον να έχουν καθημερινό κολατσιό. Για να μην πεινάει λοιπόν κανείς το κυλικείο του σχολείου δίνει δωρεάν φαγητό σε 15 παιδάκια που οι γονείς τους δεν έχουν να τους προσφέρουν ούτε κουλούρι. (<http://olafree.blogspot.gr/2012/11/2.html>)
- Στήριξη του «Μπορούμε» με τρόφιμα από τους εργαζόμενους της Eurobank: Οι εργαζόμενοι στον εσωτερικό έλεγχο και Κανονιστική Συμμόρφωση της Τράπεζας Eurobank ήρθαν σε επαφή με το Μπορούμε μετά από ένα δημοσίευμα που διάβασαν για τις άπορες οικογένειες και την βοήθεια που αυτές χρειάζονται και θέλησαν να δικτυωθούν με το Δίκτυο Κέντρο Στήριξης Απόρων Δημοτών Ζωγράφου με σκοπό να προσφέρουν μια ποσότητα συσκευασμένων τροφίμων που συγκέντρωσαν στο πλαίσιο της φιλανθρωπικής τους δράσης. (<http://olafree.blogspot.gr/2012/08/eurobank.html>)
- Δωρεάν οδοντιατρικές εξετάσεις από το Δήμο Ζωγράφου στους δημότες του. Στα πλαίσια του προγράμματος Προληπτικής Ιατρικής του Δήμου Ζωγράφου ο Δήμος σε συνεργασία με την οδοντιατρική σχολή του πανεπιστημίου Αθηνών διοργανώνει το ιατρείο του Α'

ΚΑΠΗ δωρεάν Οδοντιατρικές εξετάσεις για τους ηλικιωμένους δημότες.
(http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_7135.html)

- Κοινωνικό φροντιστήριο στο Δήμο Ζωγράφου: Καθηγητές των Λυκείων της περιοχής παρέχουν αφιλοκερδώς μαθήματα στο κοινωνικό Φροντιστήριο του Δήμου τι οποίο Ξεκίνησε τη λειτουργία του σε κτήριο στην Πλατεία Κύπρου. Συμμετέχουν άποροι και οικονομικά αδύναμοι μαθητές της Α Λυκείου είναι μια από τις δραστηριότητες του Δημοτικού Κέντρου Επιμόρφωσης και λειτουργεί υπό την αιγίδα του Δικτύου κοινωνικής μέριμνας του Δήμου Ζωγράφου.(http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_4655.html)
- Διανομή δωρεάν φαγητού στο Δήμο Ζωγράφου.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κοινωνικό ιατρείο και φαρμακείο το οποίο καλύπτει και τον Δήμο Ζωγράφου για όλους τους ανασφάλιστους πολίτες ανεξάρτητα από τον τρόπο διαμονής του.
(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_4730.html)
- Δωρεάν δοκιμαστικά μαθήματα yoga στην Αθήνα: Μαθήματα γιόγκα στου Ζωγράφου. Ανακαλύψτε την μαγεία της γιόγκα.(<http://olafree.blogspot.gr/2012/09/yoga.html>)
- «Κανένας μόνος του στην κρίση»-Το κίνημα της αλληλεγγύης: Πολύ πριν γιγαντωθεί το κίνημα για φθηνά τρόφιμα ενεργοί πολίτες ακτιβιστές η απλώς ανήσυχοι άνθρωποι είχαν ήδη αρχίσει να συμμετέχουν σε κινήσεις και πρωτοβουλίες με σκοπό να βελτιώσουν την καθημερινότητα όσων έχουν ανάγκη. Η παρούσα οικονομική συγκυρία ενθαρρύνει την αλληλεγγύη και υποχρεώνει τους ανθρώπους να μειώσουν την ταχύτητα να παρατηρήσουν τον διπλανό τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα έμπρακτης κοινωνικής αλληλεγγύης αποτελεί η προσπάθεια του Φοιτητικού Συλλόγου Ηλεκτρολόγων Μηχανικών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου να προσφέρει δωρεάν μαθήματα σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου των οποίων οι οικογένειες αδυνατούν να πληρώσουν τα δίδακτρα του φροντιστηρίου. Τα ιδιαίτερα μαθήματα (μαθηματικά, φυσική, χημεία, έκθεση, γεωμετρία, άλγεβρα) γίνονται στις αίθουσες της σχολής στην Πολυτεχνειούπολη Ζωγράφου.(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_477.html)
- **Καισαριανή:** Διανομή δωρεάν φαγητού από τον Άγιο Νικόλαο στην Καισαριανή καθώς επίσης της Κοιμήσεως Θεοτόκου και των τριών Ιεραρχών στην Καισαριανή.
(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Καισαριανής «Στοργή». Το παντοπωλείο λειτουργεί με την ευθύνη του Κέντρου Πολιτικής και Προαγωγής Υγείας του δήμου της πόλη «Λεωνίδα Μανωλίδη». Στο πλαίσιο αυτό το Κέντρο απευθύνει κάλεσμα για την ενίσχυση του και

ενημερώνει ότι δέχεται προσφορές από τους δημότες και τα καταστήματα της πόλης σε είδη διατροφής, ρουχισμού. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_17.html)

- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την Ι.Μ. Καισαριανής. (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- **Βύρωνα:** Κοινωνικό Ιατρείο και Φαρμακείο στον Βύρωνα: μετά από πρωτοβουλία πολιτών του δήμου Βύρωνα ξεκίνησε η σύσταση κοινωνικού ιατρείου και Φαρμακείου τα οποία θα καλύπτουν όχι μόνο τις ανάγκες των ανασφάλιστων πολιτών του Βύρωνα αλλά και των και των άλλων πολιτών. Το κοινωνικό φαρμακείο καλύπτει τις ανάγκες των ανασφάλιστων πολιτών σε όλες τις όμορες περιοχές και τους δήμους στο Παγκράτι. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_144.html)
- Δωρεάν εμβολιασμός για ανασφάλιστα παιδιά στο Βύρωνα: Με πολλές μορφές και διάφορους τρόπους επεκτείνονται το κοινωνικό ιατρείο όπως και το κοινωνικό φαρμακείο από περισσότερους δήμους και φορείς. Δωρεάν εμβολιασμούς όλων των ανασφάλιστων παιδιών Ελλήνων και μεταναστών της πόλης διοργανώνει ο Δήμος Βύρωνα. Στην προσπάθεια αυτή για το συγκεκριμένο σκοπό ο Δήμος Βύρωνα βρήκε υποστηρικτές και συνεργάτες το Πανεπιστήμιο Αθηνών το ΕΣΥ και την Κοινοφελή μη κερδοσκοπική Εταιρία «Αποστολή Άνθρωπος» (http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_7322.html)
- Δωρεάν πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης παιδιών στο Δήμο Βύρωνα: το πρόγραμμα διάρκειας σχεδόν τριών μηνών περιλαμβάνει πλήθος εκδηλώσεων για τους μικρούς Βυρωνιώτες οι οποίοι θα έχουν την ευκαιρία να πραγματοποιούνται κάθε Σάββατο και Κυριακή περιλαμβάνουν θέατρο σκιών μαριονέτες προβολή ταινιών εκμάθηση παραδοσιακών χορών κ.α.. Για την υλοποίηση του προγράμματος σημαντική είναι η συνεισφορά των εργαζομένων του Δήμου των εθελοντών των φορέων της πόλης μας αλλά και ιδιωτών οι οποίοι στηρίζουν αυτή την πρωτοβουλία (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_9577.html)
- Δωρεάν μαστογραφίες στο Δήμο Βύρωνα: Την δυνατότητα να κάνουν δωρεάν μαστογραφία έχουν από σήμερα οι άπορες και ανασφάλιστες γυναίκες της πόλης μας ηλικίας 40 έως 69 μετά από πρωτοβουλία του δημάρχου Βύρωνα Νίκου Χαρδαλιά του αντιδημάρχου Πρόνοιας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Γραμματέα του εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων – προαγωγής Υγείας Χρήστου Γώγου και του Συλλόγου Φίλων Ογκολογικού Νοσοκομείου «Οι Άγιοι Ανάργυροι». (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_9084.html)

- Δωρεάν εμβολιασμοί από το Δήμο Βύρωνα : Δωρεάν εμβολιασμούς όλων των ανασφάλιστων παιδιών Ελλήνων και μεταναστών της πόλης διοργανώνει ο δήμος Βύρωνα σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Αθηνών , το ΕΣΥ και την Κοινωφελή μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Αποστολή Άνθρωπος»(http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_3913.html)
- Δήμος Βύρωνα –Προγράμματα Κοινωνικής Αλληλεγγύης ΑγκαλιάΖΩ: Το πρόγραμμα αποτελείται από επτά ολοκληρωμένες δομές που λειτουργούν παράλληλα: Παντοπωλείο Αλληλεγγύης, Φαρμακείο Αλληλεγγύης, Αγορά Αλληλεγγύης, Μαγειρείο Αλληλεγγύης, Γραμμή Αλληλεγγύης, Φροντιστήριο Αλληλεγγύης, Δίκτυο Εθελοντών Αλληλεγγύης.(<http://vironas.gr/2011/12/%CF%80%CF%81%CF%8C%CE%B3%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%B1-%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%B3%CE%B3%CF%8D%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CF%80/>)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την εκκλησία από την Ι.Μ. Βύρωνα (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- Διανομή δωρεάν φαγητού από την Ι.Μ. Βύρωνος την Αγία Τριάς τον Άγιο Δημήτριο Βύρωνα και την Μεταμόρφωσις του Σωτήρος στον Βύρωνα. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Ηλιούπολη** : Διανομή δωρεάν φαγητού από τους Αγίους Αναργύρους οδό Κεφαλληνίας και Δαμασκηνού την Αγία Μαρίνα. Οδό Αλεξάνδρου Παναγούλη, Ηλιούπολη, Αγία μαύρα και Τιμόθεος, Οδός Μαραθονομάχων. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κατάστημα ρουχισμού που ενδύουν αστέγους και πτωχούς στην Ηλιούπολη από τους Αγίους Αναργύρους. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δωρεάν μαθήματα Ισπανικών στην Ηλιούπολη: Ο «πολιτιστικός Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου Ηλιούπολης στοχεύοντας στη διαρκή επιμόρφωση των πολιτών σε τομείς γενικού ενδιαφέροντος ευρείας απήχησης επεκτείνει τις υπηρεσίες τους και στην εκμάθηση ξένων γλωσσών. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να ανακαλύψουν την κουλτούρα των ισπανόφωνου κόσμου.(http://olafree.blogspot.gr/2013/01/blog-post_3.html)

- Δωρεάν κινηματογραφικές προβολές στην Ηλιούπολη (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_8822.html)
- Δωρεάν μαθήματα Ιστορίας της Τέχνης στην Ηλιούπολη: Τους απλούς πολίτες κοντά στην τέχνη θέλει να φέρει ο Δήμος Ηλιούπολης. Τα μαθήματα που θα έχουν εισαγωγικό χαρακτήρα θα παραδώσει ο ζωγράφος εικαστικός Αλέξης Αντύπας ένας νέος καλλιτέχνης της πόλης μας στο πλαίσιο της προσπάθειας του πολιτιστικού οργανισμού να αναδείξει τους ταλαντούχους δημιουργούς της Ηλιούπολης. Το σεμινάριο θα καλύψει χρονολογικά την τέχνη από τις απαρχές του ανθρώπινου πολιτισμού μέχρι και τον 20^ο αιώνα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_9415.html)
- Zumbathion και δωρεάν εξετάσεις οστεοπόρωσης στην Ηλιούπολη: Ο ελληνικός Σύλλογος Υποστήριξης Ασθενών με Οστεοπόρωση στα πλαίσια της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης για την οστεοπόρωση διοργανώνει έναν πρωτότυπου μαραθώνιου χορού και παρέχει δωρεάν εξετάσεις σε μικρούς και μεγάλους. Όσοι συμμετάσχουν θα έχουν την ευκαιρία να μνηθούν στη Zumba να διασκεδάσουν να συμμετέχουν σε διαγωνισμούς με πλούσια δώρα να εξεταστούν δωρεάν και συνδράμουν στο έργο του Συλλόγου. (<http://olafree.blogspot.gr/2012/11/zumbathon.html>)
- Δωρεάν μαστογραφίες στην Ηλιούπολη: πρόγραμμα παροχής δωρεάν μαστογραφιών σε άπορες και ανασφάλιστες γυναίκες παρέχει ο Δήμος Ηλιούπολης σε γυναίκες δημότισσες της πόλης, ηλικίας από 40 ετών έως 69. Στο πρόγραμμα συμμετέχουν το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών πόλεων –Προαγωγής Υγείας και ο Σύλλογος φίλων Ογκολογικού Νοσοκομείου «Οι Άγιοι Ανάργυροι». Προϋπόθεση είναι οι δημότισσες Ηλιούπολης να εμπίπτουν στα κοινωνικοοικονομικά κριτήρια που απαιτούνται για τις ευπαθείς ομάδες. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7077.html)
- Πρωτότυπη πρωτοβουλία Κοινωνικής Αλληλεγγύης στην Ηλιούπολη: Πράσινες, κόκκινες και κίτρινες κάρτες έχει εκδώσει ο δήμος Ηλιούπολης στο πλαίσιο της κοινωνικής του πολιτικής για την υποστήριξη των κοινωνικά αδυνάμων πολιτών του η κάθε μια από τις οποίες αντιστοιχεί σε παροχή συγκεκριμένης υπηρεσίας. Μια σημαντική κοινωνική παροχή προς τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες του Δήμου είναι το Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής το οποίο λειτουργεί σε συνεργασία με εθελοντές γιατρούς του Δήμου και με την στήριξη το Ι.Σ.Α. της Αρχιεπισκοπής Αθηνών και των Γιατρών του Κόσμου. Οι άποροι οι άνεργοι και οι ανασφάλιστοι κάτοικοι του δήμου Ηλιούπολης μπορούν να εκδώσουν την πράσινη κάρτα στο Δήμο με την οποία θα έχουν πρόσβαση στο κοινωνικό

Φαρμακείο και στο Ιατρείο Κοινωνικής Αλληλεγγύης.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_9407.html)

- Δωρεάν πρόγραμμα απασχόλησης ανέργων γυναικών στο δήμο Ηλιούπολης: Η κοινωνική υπηρεσία του Δήμου Ηλιούπολης στο πλαίσιο της συνεργασίας της με την ΧΕΝ ΕΛΛΑΔΑΣ ενημερώνει τους δημότες, για την υλοποίηση δωρεάν προγράμματος απασχόλησης το οποίο απευθύνεται σε γυναίκες άνεργες αλλά και απειλούμενες με ανεργία με αντικείμενο την ομαδική συμβουλευτική για ανάδειξη δεξιοτήτων τεχνικές αναζήτησης εργασίας ενδυνάμωση και πληροφόρηση. Είναι σημαντικό οι γυναίκες να είναι κατάλληλα προετοιμασμένες για την αγορά εργασίας. Διαθέτοντας ένα επικαιροποιημένο βιογραφικό και να γνωρίζουν ποια είναι η εργασιακή τους δύναμη και πώς να την προβάλλουν σε μια συνέντευξη με οποιονδήποτε εργοδότη.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_3106.html)
- Κοινωνικό Φαρμακείο Αλληλεγγύης στην Ηλιούπολη: Δικαιούχοι Ανασφάλιστοι, Αποροί . Άνεργοι με κάρτα Ο.Α.Ε.Δ και δεν παίρνουν επίδομα ανεργίας.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο στην Ηλιούπολη: Κοινωφελές παντοπωλείο: Αγοράζω, συμμετέχω στηρίζω με μια κίνηση. Με αυτό το μότο ξεκινάει την δραστηριότητα του το δημοτικό παντοπωλείο Ηλιούπολης που σκοπό έχει την κάλυψη με τρόφιμα ρούχα η άλλα είδη οικιακής χρήσης των οικονομικά αδυνάμων κατοίκων του Δήμου Ηλιούπολης (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-pantopoleia/item/koinoniko-pantopoleio-ilioupoli.html> I)
- **Δάφνη- Υμηττός:** Κοινωνικό Παντοπωλείο στην Δάφνη από την Αποστολή: Κοινωνικό Παντοπωλείο του φιλανθρωπικού οργανισμού «Αποστολή». Το κοινωνικό Παντοπωλείο θα εξυπηρετεί την τοπική κοινωνία που έχει πληγεί από τη σημερινή οικονομική πραγματικότητα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_5866.html)
- Κοινωνικό φροντιστήριο σε Δάφνη –Υμηττό: Ο Δήμος Δάφνης προχώρησε στη λειτουργία κοινωνικού φροντιστηρίου. Οι ενδιαφερόμενοι μαθητές μπορούν να συμμετάσχουν δωρεάν με αίτηση των γονέων τους στο Γραφείο Κοινωνικής πολιτικής και παιδείας του Δήμου. (http://olafree.blogspot.gr/2013/01/blog-post_9390.html)
- Διανομή δωρεάν φαγητού στον Υμηττό: Από τους Αγίους Αποστόλους στο Υμηττό και τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου στον Υμηττό.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)

Νότιος Τομέας Αθηνών

- **Γλυφάδα:** Διανομή δωρεάν φαγητού στον Άγιο Τρύφων στη Γλυφάδα(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Αργυρούπολη –Γλυφάδα-Άλιμος:** Μητροπολιτικό κοινωνικό Ιατρείο Ελληνικού: Παθολόγοι παιδίατροι, ουρολόγοι ορθοπεδικοί δερματολόγοι.(<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/mitropolitiko-koinoniko-iatreio-ellinikou.html>)
- **Αργυρούπολη:** Τράπεζα τροφίμων στην Αργυρούπολη: Το τοπικό Δίκτυο Κοινωνικής Αλληλεγγύης Αργυρούπολης στοχεύει στην τακτική υλική ενίσχυση με τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης κατοίκων της Αργυρούπολης με σοβαρά κοινωνικοοικονομικά προβλήματα.(<http://olafree.blogspot.gr/2012/04/t.html>)
- Δημοτικό ανταλλακτήριο ρούχων στο δήμο Ελληνικού- Αργυρούπολης: Δημοτικό ανταλλακτήριο ρούχων και ειδών ένδυσης λειτουργεί στο δήμο Ελληνικού-Αργυρούπολης: Πρόκειται για δημοτική πρωτοβουλία σε συνεργασία με ομάδα εθελοντών πολιτών οι οποίοι ανέλαβαν να συγκεντρώσουν και να διαθέσουν καινούργια και μεταχειρισμένα είδη ένδυσης και υπόδυσης σε πολύ καλή κατάσταση . Στόχο είναι να εξυπηρετηθούν πρώτα οι κάτοικοι του δήμου που δεν μπορούν να εξασφαλίσουν αυτά τα είδη λόγω σοβαρών οικονομικών προβλημάτων.(http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_25.html)
- **Νέα Σμύρνη:** Κοινωνικό παντοπωλείο Νέας Σμύρνης. Το κοινωνικό Παντοπωλείο Νέας Σμύρνης έχει ξεκινήσει τη λειτουργία του και επιδιώκει να στηρίξει τους οικονομικά αδύναμους και άνεργους κατοίκους του Δήμου. Δίνει την δυνατότητα να προμηθεύονται δωρεάν προϊόντα τυποποιημένα τρόφιμα είδη ατομικής υγιεινής και καθαριότητας και βρεφανάπτυξης.(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7112.html)
- Η «Γαλήνη» προσφέρει σίτιση στις ευπαθείς ομάδες: Εδώ και σαράντα χρόνια λειτουργεί ανελλιπώς από την έκκληση του Αγίου Σώστη στη Νέα Σμύρνη το ίδρυμα «Γαλήνης» το οποίο σιτίζει καθημερινά 170 άτομα. Η «Γαλήνη» έχει ως κύριο σκοπό την σίτιση ατόμων που ανήκουν στις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες των ανέργων απόρων αλλά σιτίζει ακόμη και αλλοδαπούς.(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_5881.html)
- Δωρεάν μαθήματα σε μαθητές Γυμνασίου –Λυκείου: Κάποιοι καθηγητές που ζουν ή εργάζονται στην Νέα Σμύρνη μέλη του Συλλόγου Εργαζομένων στα Φροντιστήρια καθηγητών σε συνεργασία με την Εργατική Λέσχη Νέας Σμύρνης, διοργανώνουν δωρεάν μαθήματα για παιδιά ανέργων, υποαπασχολούμενων ή γονιών με χαμηλό εισόδημα. Η οργάνωση και η διεξαγωγή των μαθημάτων θα φέρουν τη σφραγίδα της πολύχρονης

εμπειρίας τους στο χώρο της εκπαίδευσης και την έμπρακτης συμβολής της εργατικής λέσχης Νέας Σμύρνης.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_522.html)

- **Μοσχάτο :** Δωρεάν αθλητικές δραστηριότητες στα σχολεία Μοσχάτου και Ταύρου. Ο Τομέας Αθλητισμού του Δήμου Μοσχάτου- Ταύρου πρόκειται να πραγματοποιήσει το πρόγραμμα των «Ανοιχτών Αυλών». Πρόκειται για ένα πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού που απευθύνεται δωρεάν σε παιδιά 6-12 ετών. Δίνει την δυνατότητα στους μαθητές της πόλης να γνωρίσουν τα πιο δημοφιλή και μη Ολυμπιακά Αθλήματα από την επίβλεψη εμπείρων και εξειδικευμένων καθηγητών φυσικής αγωγής.(http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_9040.html)
- Τράπεζα χρόνου και αλληλεγγύης στο Μοσχάτο: Η ανταλλαγή υπηρεσιών χωρίς την μεσολάβηση χρήματος είναι ο σκοπός της Τράπεζας χρόνου και Αλληλεγγύης στο Μοσχάτου που ιδρύθηκε από την κίνηση πολιτών «Μεσοποταμίας». Η τράπεζα στοχεύει στην προώθηση της κοινωνικής Αλληλεγγύης μέσω της αμοιβαίας ανταλλαγής υπηρεσιών και την ενίσχυση των ασθενέστερων οικονομικά κοινωνικών ομάδων. Η τράπεζα χρόνου Μοσχάτου στηρίζεται στην αυτοοργάνωση των ανθρώπων του Μοσχάτου ανταλλάσσουν μεταξύ τους υπηρεσίες χωρίς χρήμα φτιάχνοντας έτσι ένα τοπικό δίκτυο.(http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_173.html)
- Αυτοματοποιημένο σύστημα κοινόχρηστων ποδηλάτων σε Ταύρο- Μοσχάτο: Στο πράσινο Ταμείο του υπουργείου Περιβάλλοντος ενέργειας και κλιματικής αλλαγής είχε μπει ο δήμος Μοσχάτου- Ταύρου και από τις αρχές του 2013 θα είναι διαθέσιμο προς χρήση. Έτσι οι δημότες και οι επισκέπτες θα έχουν πρόσβαση σε 60 ποδήλατα που θα είναι σε 5 σταθμούς ενοικίασης.(http://olafree.blogspot.gr/2013/01/blog-post_7.html)
- Διανομή δωρεάν φαγητού στον δήμο Μοσχάτου-Ταύρου.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Καλλιθέα:** Διανομή δωρεάν φαγητού στην Καλλιθέα (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δωρεάν εξετάσεις καρδιάς μπορούν να κάνουν μέχρι και την Πέμπτη 12 Οκτωβρίου όλοι οι Καλλιθεάτες άνδρες και γυναίκες μικροί και μεγάλοι με την υποστήριξη του Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού κέντρου. Λήψη δημογραφικών στοιχείων μέτρηση αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης και καταγραφή των καπνιστικών συνηθειών. Από τα αποτελέσματα των μετρήσεων θα προσδιορίζεται ο πιθανός καρδιαγγειακός κίνδυνος σε διάγραμμα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_5510.html)

- Κοινωνικό Παντοπωλείο στην Καλλιθέα «Αποστολή Αγάπης»: Το νέο κοινωνικό Παντοπωλείο οργανώνεται με την συνεργασία του Φιλανθρωπικού Οργανισμού της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών «Αποστολή» του Δήμου Καλλιθέας και της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ελληνικού Εμπορίου.(http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_6114.html)
- **Παλαιό Φάληρο:** Δωρεάν μαθήματα για τις Πανελλαδικές στο Παλαιό Φάληρο (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_6175.html)
- **Άγιος Δημήτριος:** Κατάστημα ρουχισμού που ενδύει άστεγους και πτωχούς από τον Άγιο Δημήτριο στον Άγιο Δημήτριο. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)

Βόρειος Τομέας Αθηνών

- **Πεντέλη:** Δωρεάν τρόφιμα, ρούχα και οικιακός εξοπλισμός στην Πεντέλη: Με την συμπαράσταση χορηγών και εθελοντών εργατών ο Δήμος Πεντέλης εγκαινίασε την δωρεάν παροχή τροφίμων , ρούχων και οικιακού εξοπλισμού. Αρκετοί δημότες με την ευγενική τους χορηγία βοηθούν τον εφοδιασμό και την λειτουργία της Εστίας.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_5391.html)
- **Κηφισιά:** Η πρώτη υπαίθρια και δωρεάν βιβλιοθήκη στο Δήμο Κηφισιάς. Η Ειρήνη Ιωαννίδου και ο Λευτέρης Αμπατζής είχαν μια πολύ ενδιαφέρουσα βιβλιοθήκη σε συνεργασία με το Δήμο Κηφισιάς. Ένα δημόσιο έπιπλο Βιβλιοθήκης πολύ διαφορετικό από οτιδήποτε έχουμε δει ως τώρα. Ο καθένας μπορεί να επισκεφθεί τη βιβλιοθήκη όποια ώρα θέλει αφού είναι προσβάσιμη 24 ώρες το 24ωρο και να πάρει η να αφήσει όσα βιβλία. (http://olafree.blogspot.gr/2012/06/vid_2275.html)
- Δωρεάν πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος στην Αθήνα: Το κέντρο Πρόληψης «Προνοή» Του Δήμου Κηφισιάς λειτουργεί πρόγραμμα για όσους επιθυμούν να κόψουν το κάπνισμα. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που μέσω ψυχολογικής υποστήριξης ενισχύει τους συμμετέχοντες στην απόφαση τους να διατηρήσουν την διακοπή καπνίσματος μακροπρόθεσμα. Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 8 συναντήσεων. (http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_7066.html)
- Δωρεάν κάρτες στάθμευσης από τον δήμο Κηφισιάς: Ο Δήμος Κηφισιάς σε συνεργασία με τον εμπορικό Σύλλογο της πόλης εν όψει των εορτών των Χριστουγέννων και θέλοντας να συμβάλει στην εμπορική τόνωση της αγοράς αποφάσισε να χορηγεί Δωρεάν προς όλους τους επισκέπτες και δημότες της Κηφισιάς (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_7004.html)

- Διανομή δωρεάν φαγητού από την Ι.Μ. Κηφισιάς, Αμαρουσίου και Ωροπού. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Μεταμόρφωση:** Δωρεάν μαθήματα πιάνου για παιδιά και ενήλικες από τον δήμο Μεταμόρφωσης. Στο πλαίσιο του προγράμματος «Στήριξη και Προώθηση της Καλλιτεχνικής δημιουργίας» ο Δήμος Μεταμόρφωσης ανακοινώνει την έναρξη δωρεάν μαθημάτων πιάνου για παιδιά και ενήλικες.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_220.html)
- **Μαρούσι:** Δωρεάν σεμινάρια ψυχικής υγείας στο Μαρούσι. Η Βόρεια Βιβλιοθήκη του Αμαρουσίου στο πλαίσιο της πραγματοποίησης επιμορφωτικών σεμιναρίων διοργανώνει σεμινάρια Ψυχολογίας στο χώρο της Βιβλιοθήκης(http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_06.html)
- Δημοτικοί Λαχανόκηποι στο Μαρούσι: Στην αξιοποίηση ελεύθερων χώρων στο Μαρούσι για τη δημιουργία δημοτικών λαχανόκηπων που θα Καλλιεργούν και θα παράγουν για ίδια χρήση οι δημότες και κάτοικοι Αμαρουσίου προχωρά Ο Δήμος-Στόχος είναι η ενίσχυση των νοικοκυριών της πόλης της κοινωνικής αλληλεγγύης αλλά και της ενεργοποίησης των πολιτών κόντρα στις αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης. Η δράση ξεκίνησε με την διάθεση 50μικρών τεμαχίων γης. Στην αρχή θα υπάρχει και συμβουλευτική υποστήριξη. (http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_2011.html)
- Λογαριασμός Αλληλεγγύης από το Δήμο Αμαρουσίου: Με στόχο την ενίσχυση των ευπαθών κοινωνικών ομάδων της πόλης τα έξοδα παράστασης μιας συνεδρίασης προσφέρουν οι Δημοτικοί Σύμβουλοι υπέρ του Λογαριασμού Αλληλεγγύης που δημιούργησε ο Δήμος Αμαρουσίου θέλοντας να στηρίξει στην πράξη με έναν ακόμη τρόπο τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες της πόλης δημιούργησε τον Λογαριασμό Αλληλεγγύης απ όπου τα έξοδα παράστασης των Δημοτικών Συμβούλων.(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_5673.html)
- Δωρεάν μαθήματα ιππασίας στο Μαρούσι: Ο Δήμος Αμαρουσίου αξιοποιώντας την πολύ καλή συνεργασία με τον ελληνικό Ιππικό όμιλο Παραδείσου Αμαρουσίου εξασφάλισε για εννέα μαθητές Γυμνασίου έναν από κάθε Γυμνάσιο της πόλης πακέτα μαθημάτων με δυνατότητα τριμήνης διάρκειας παρακολούθησης.(http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_28.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο δήμου Αμαρουσίου(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_5720.html)

- Διανομή δωρεάν φαγητού σε περιοχές στο Μαρούσι στον Άγιο Ελευθέριο.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δωρεάν Καρδιολογικοί έλεγχοι στην Αττική από Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας. Οι εξετάσεις θα γίνουν και στο Μαρούσι από τους γιατρούς του ελληνικού Ιδρύματος καρδιολογίας.(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_8351.html)
- Δωρεάν φοίτηση σε φροντιστήρια ξένων γλωσσών και μέσης εκπαίδευσης, διάθεση σχολικών ειδών προσφέρει ο Δήμος Αμαρουσίου συνεχίζοντας την προσπάθεια για την εξασφάλιση ισότιμης πρόσβασης για όλους τους πολίτες. Ο Δήμος Αμαρουσίου παρέχει την δυνατότητα σε μαθητές που αντιμετωπίζουν κοινωνικές και οικονομικές δυσκολίες να καλύψουν μέρος των εκπαιδευτικών.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5177.html)
- **Πεύκη-Λυκόρβυση:** Σύστημα μονάδων κοινωνικής ανταλλαγής Πεύκης- Λυκόρβυσης: Αν και περισσότερα «Συστήματα Τοπικών Αχρήματων Ανταλλαγών» ασχολούνται με άλλες συναλλαγές/ανταλλαγές τα ΠΕ.ΛΥ.ΚΟΙ.Α φιλοδοξούν να εντάξουν στην φιλοσοφία τους το σύνολο των κοινωνιών της περιοχής τους δημιουργώντας ένα βιώσιμο εναλλακτικό οικονομικό μοντέλο. Έτσι το ΠΕ.ΛΥ.ΚΟΙ.Α ευελπιστούν στο να συμβάλλουν στην οικονομική επιβίωση και υποστήριξη των Τοπικών Επιχειρήσεων των Επαγγελματιών και των εμπόρων της περιοχής, να δραστηριοποιήσουν το εθελοντικό κίνημα τους στους τοπικούς Συλλόγους και να βοηθήσουν την Τοπική Αυτοδιοίκηση. Σκοπός τους είναι ακόμη η μεταλαμπάδευση πνεύματος αλληλεγγύης και της σταδιακής «αποχρηματοποίησης» των συναλλαγών σε «Τρίτους».(<http://pelykoia.wordpress.com/>)
- **Βριλήσσια:** Δωρεάν μαθήματα flamenco για αρχάριους από την σχολή flamenco rueda στα Βριλήσσια.(<http://olafree.blogspot.gr/2012/09/flamenco.html>)
- **Αγία Παρασκευή:** Διανομή δωρεάν φαγητού σε όλη την Ελλάδα και σε κάποιες περιοχές της Αγίας Παρασκευής.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Χαλάνδρι :** Δωρεάν ενισχυτική διδασκαλία στο Χαλάνδρι: Η Ένωση Συλλόγων Γονέων Χαλανδρίου σε συνεργασία με ομάδα πρωτοβουλία εθελοντών εκπαιδευτικών αποφάσισαν τη διοργάνωση τμημάτων δωρεάν ενισχυτικής διδασκαλίας για όσους μαθητές το χρειάζονται. Τα μαθήματα απευθύνονται σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου και αφορούν στα βασικά φιλολογικά μαθήματα, φυσική, χημεία βιολογία και μαθηματικά.(http://olafree.blogspot.gr/2013/01/blog-post_9947.html)
- Δωρεάν σεμινάρια συγγραφής ποιημάτων στο Χαλάνδρι: Δωρεάν σεμινάρια που απευθύνονται σε νέους και νέες άνω των 18 ετών με αντικείμενο τη συγγραφή ποιημάτων

παρέχει το εργαστήριο Δημιουργικής γραφής τους Αετοπούλειου Πολιτιστικού Κέντρου του Δήμου Χαλανδρίου(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_120.html)

- Δωρεάν μαθήματα πλεξίματος στο Χαλάνδρι: Ο Σύλλογος Φλύον στο πλαίσιο των δωρεάν σεμιναρίων διοργανώνει μαθήματα πλεξίματος με βελόνες, βελονάκι και φουρκέτα. Στα μαθήματα θα διδαχθούν βασικές τεχνικές για πλεκτά και σχέδια πλέξεων για εσάρπες, κασκόλ, σκουφιά κ.λ.π. Η διάρκεια των δωρεάν μαθημάτων θα είναι 10 εβδομάδες για κάθε ομάδα εκπαιδευόμενων.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_2014.html)
- Διανομή δωρεάν φαγητού στην Παναγία Μαρμαριώτισσα στο Χαλάνδρι(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Μαγαζιά με δωρεάν ρούχα στο Χαλάνδρι από την Παναγία την Μαρμαριώτισσα(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δίκτυο Ανταλλαγής υπηρεσιών Λαϊκής Συνέλευσης Χαλανδρίου: Το δίκτυο βασίζεται στον εθελοντισμό. Αποτελεί το εκπαιδευτικό πλαίσιο ώστε να μάθουμε να προσφέρουμε αλλά και να ικανοποιούμε ανάγκες μας έξω από τους κανόνες του ανταγωνισμού και της εκμετάλλευσης της αγοράς.(<http://laikisyneleysihalandri.wordpress.com/>)

Δυτικός Τομέας Αττικής

- **Αιγάλεω:** Υπηρεσίες συμβουλευτικής υποστήριξης για εργασία στο Αιγάλεω. Υπηρεσίες συμβουλευτικής σε θέματα εργασίας, εκπαίδευσης και κατάρτισης παρέχει ο Δήμος Αιγάλεω μέσω ειδικά διαμορφωμένου γραφείου που στεγάζεται στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Αιγάλεω(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_1222.html)
- Αλληλέγγυο φροντιστήριο στο Αιγάλεω: Ο δήμος Αιγάλεω στο πλαίσιο της κοινωνικής του πολιτικής και με σκοπό να βοηθήσει τους μαθητές της Γ' Λυκείου που αδυνατούν οικονομικά να παρακολουθήσουν φροντιστηριακά μάθημα προχωρά στη σύσταση Αλληλέγγυου Φροντιστηρίου(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_289.html)
- **Περιστέρι:** Εθελοντικό κοινωνικό ιατρείο στο Περιστέρι. Δημιουργήθηκε με Πρωτοβουλία του Περιστεριώτη Καθηγητή Γιώργου Βαθιώτη την εθελοντική οργανωτική προσπάθεια της Ιατρού Πηγής Ταρλά για την σύμπραξη της Ιεράς Μητροπόλεως Περιστερίου που παραχώρησε και τον κατάλληλο χώρο στεγάζοντας μαζί το κοινωνικό Ιατρείο Αλληλεγγύης. Θα παρέχει πρωτοβάθμια ιατροφαρμακευτική περίθαλψη δωρεάν στους απόρους και ανασφάλιστους πολίτες. Συνεισφέρουν σ' αυτό ο Εμπορικός Σύλλογος Περιστερίου, πολίτες, ιατροί, ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί. (http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_8172.html)

- Δωρεάν μαθήματα σε παιδιά ανέργων ή χαμηλόμισθων γονέων στο Περιστερί: Ξεκινά η δωρεάν ενισχυτική διδασκαλία για μαθητές που οι γονείς τους είναι άνεργοι ή χαμηλόμισθοι (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_23.html)
- Δωρεάν ουρολογικές εξετάσεις στην Αθήνα: Η Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία στα πλαίσια εκδηλώσεων ενημέρωσης του κοινού αποφάσισε να οργανώσει και να διεξάγει καμπάνια με θέμα την ακράτεια ούρων. Στοιχείο της εκστρατείας αυτής είναι να καταφέρει να παροτρύνει το κοινό που βιώνει το πρόβλημα της εκστρατείας ώστε να απευθυνθεί σε μια δωρεάν γραμμή επικοινωνίας για να κλείσει ραντεβού με τον πλησιέστερο στον τόπο κατοικίας του Ουρολόγο της περιοχής. Χώρος υποδοχής στο Ιατρικό Περιστερίου. (http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_18.html)
- Δωρεάν εξέταση της οστεοπόρωσης στο Περιστερί: Ο οργανισμός Προσχολικής Αγωγής Αθλητισμού και Πρόνοιας του Δήμου Περιστερίου στα πλαίσια Προώθησης και προαγωγής της υγείας εξασφάλισε την συνέχιση της συνεργασίας του με το Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο «ΑΤΤΙΚΟΝ» για τη δωρεάν εξέταση ελέγχου οστεοπόρωσης. Απευθύνεται σε άντρες και γυναίκες δημότες – κατοίκους του Δήμου Περιστερίου που ενδιαφέρονται για την έγκαιρη διάγνωση της νόσου. (http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_9831.html)
- Δωρεάν εξετάσεις μαθητών στο Περιστερί: Το Δ.Σ. του συλλόγου εκπαιδευτικών Περιστερίου «Έλλη Αλεξίου» μετά τις συναντήσεις με το διοικητή του ΙΚΑ Περιστερίου και τη διοίκηση του Κέντρου Υγείας Περιστερίου σχετικά με τους ανασφάλιστους μαθητές επισημαίνει ότι γονείς ανασφάλιστοι μπορούν να απευθύνονται στο ΙΚΑ για να εξετάσεις το παιδί τους δωρεάν (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_7881.html)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την εκκλησία στην Ι.Μ. Περιστερίου και τα προγράμματα Εθελοντικής Αιμοδοσίας. (<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- **Χαϊδάρι:** Ένας δυναμικός κοινωνικός χώρος στο Χαϊδάρι: Ένας ευαίσθητος αλλά και ιδιαίτερα δυναμικός ανθρώπινος Ιστός. Ένα δίκτυο κοινωνικής αλληλεγγύης από πολίτες και εργαζομένους στη Δυτική Αθήνα με έδρα της πρωτοβουλίας το Χαϊδάρι. Άνθρωποι απλοί με όρεξη και αγάπη για τον άνθρωπο ένωσαν τις δυνάμεις τους και έκαναν τη δυσμενή οικονομική συνθήκη κίνητρο για προσφορά. (http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_20.html)
- Δωρεάν εξετάσεις για ηλικιωμένους στο Χαϊδάρι: Η κοινωνική υπηρεσία του Δήμου Χαϊδάρι διοργανώνει ημέρα δωρεάν εξετάσεων στα μέλη των Κ.Α.Π.Η. Δυνατότητα

μετρήσεων αρτηριακής πίεσης και γλυκοζυλιώμενης αιμοσφαιρίνης.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_8048.html)

- **Ίλιον:** Δωρεάν σεμινάρια πρώτων βοηθειών και πυρασφάλειας στο Ίλιον: Ο Εξωραϊστικός Σύλλογος «Η Εθνική Εστία»{ και η ελληνική ένωση έρευνας και διάσωσης Αττικής διοργανώνουν σειρά σεμιναρίων με θέμα «Βασικές Πρώτες Βοήθειες και Πυρασφάλειας». Τα σεμινάρια ήταν δωρεάν προς όλους με βασική προϋπόθεση την δήλωση συμμετοχής.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_25.html)
- Τράπεζα τροφίμων από το Δήμο Ιλίου: Την έναρξη λειτουργίας της Κοινωνικής τράπεζας τροφίμων και ειδών Πρώτης Ανάγκης στο Ίλιον για την στήριξη των παιδιών και των οικογενειών τους ανακοίνωσε ο δήμαρχος Ιλίου. Πρόκειται για προσπάθεια του Δήμου Ιλίου σε συνεργασία με το «Χαμόγελο του Παιδιού» με στόχο την ευαισθητοποίηση και συμμετοχή όλων έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένας ακόμη πυρήνας αγάπης και κοινωνικής προσφοράς στο Ίλιον. Προσφέρει ανάσα σε οικογένειες που έχουν πραγματικά ανάγκη.(http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_5346.html)
- Εμβολιασμοί για παιδιά απόρων οικογενειών στο Δήμο Ιλίου: Εκστρατεία παιδικού εμβολιασμού για παιδιά ανασφάλιστων γονέων χρονίως ανέργων καθώς και για παιδιά που ζουν στην Ελλάδα χωρίς καμία ιατρική παρακολούθηση κάνει ο Δήμος Ιλίου σε συνεργασία με τον Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών και τον Φιλανθρωπικό οργανισμό «Αποστολή» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών εγκαινιάζοντας παράρτημα του Ιατρείου Κοινωνικής Αποστολής.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_3286.html)
- Διανομή Δωρεάν φαγητού στον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου στο Ίλιον καθώς και στον Άγιο Νικόλαο(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κοινωνικό Φροντιστήριο στο Δήμο Ιλίου: Τα κοινωνικά φροντιστήρια πληθαίνουν συνεχώς με στόχο να έχουν πρόσβαση σ' αυτά όσο το δυνατόν περισσότεροι μαθητές που οι οικογένειες τους αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα. Εθελοντές καθηγητές και δάσκαλοι παραδίδουν αφιλοκερδώς μαθήματα Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)
- **Άγιοι Ανάργυροι – Καματερός :** Διανομή δωρεάν φαγητού από τους Αγίους Αναργύρους.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Μαγαζιά με δωρεάν ρούχα στους Αγίους Αναργύρους.(
http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)

Περιφερειακή Ενότητα Πειραιώς

- **Πειραιάς:** Κοινωνικά φροντιστήρια στον Πειραιά με στόχο να έχουν πρόσβαση σε αυτό όσο το δυνατόν περισσότεροι μαθητές που οι οικογένειες τους αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα. Εθελοντές καθηγητές και δάσκαλοι παραδίδουν αφιλοκερδώς μαθήματα Δημοτικού , Γυμνασίου και Λυκείου.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)
- Δωρεάν συμπλήρωση φορολογικών δηλώσεων: Μετά από πρωτοβουλία των μελών του Δ.Σ. της Ένωσης Φοροτεχνικών Ελεύθερων Επαγγελματιών Αθηνών –Πειραιώς και συστήθηκε ομάδα από έμπειρους λογιστές για την συμπλήρωση των ετήσιων φορολογικών δηλώσεων αυτών των συνανθρώπων μας οι οποίοι αδυνατούν να καλύψουν αυτήν την δαπάνη.(http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_4373.html)
- Διανομή γάλακτος για τους υποσιτισμένους μαθητές: Συχνά ο Δήμος Πειραιά κάνει διανομές γάλακτος για παιδιά που υποσιτίζονται. Ο Δήμαρχος Βασίλης Μιχαλολιάκος διανείμει συσκευασίες συμπυκνωμένου γάλακτος σε οικογένειες μαθητών που αντιμετωπίζουν πρόβλημα υποσιτισμού. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_756.html)
- Ο ΟΠΑΠ θα προσφέρει ένα νέο πρόγραμμα στήριξης για τους άστεγους που περιλαμβάνει δωρεάν γεύματα και είδη πρώτης ανάγκης. Πρόκειται για τους αστέγους που φιλοξενούνται στις εγκαταστάσεις της Μ.Κ.Ο. « Κλίμακας» αλλά και όσοι σιτίζονται σε αυτές δυο φορές κάθε εβδομάδα. Αυτό συμβαίνει και στον Πειραιά. (http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_1541.html)
- Διανομή Δωρεάν φαγητού από πολλά σημεία στον Πειραιά: Κάποιες περιοχές στον Πειραιά όπου γίνεται διανομή τροφίμων είναι το Συσσίτιο Απόρων «Δος ημίν σήμερον» Αγία Τριάς, Άγιος Βασίλειος, Άγιος Νικόλαος. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δωρεάν μαθήματα ξένων γλωσσών στον Πειραιά: Δωρεάν φροντιστηριακά μαθήματα σε παιδιά οικογενειών του Πειραιά που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα σε παιδιά οικογενειών του Πειραιά που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να σηκώσουν το βάρος των διδασκτρων θα προσφέρει ο δήμος μέσω του Προγράμματος «Διδακτική Αλληλεγγύης» το οποίο υποστηρίζεται εθελοντικά από καθηγητές της Μέσης Εκπαίδευσης και Ξένων Γλωσσών.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_8846.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Πειραιά(http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)

- Κοινωνικό Παντοπωλείο Carrefour Μαρινόπουλος Πειραιά.(http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- **Κορυδαλλός:** Βότσαλο- Δίκτυο Αλληλεγγύης Οικονομίας Κορυδαλλού. Το Δίκτυο Αλληλεγγύης Οικονομίας Κορυδαλλού Βότσαλο δημιουργήθηκε μέσα από την ανάγκη να κάνουμε πράξη την αλληλεγγύη. Επίσης στόχος τους είναι μια κοινωνία χωρίς χρήμα. Για αυτό επινόησαν το Βότσαλο που χρησιμοποιείται ως μονάδα για τις αχρήματες συναλλαγές τους. Έτσι ανταλλάσσονται υπηρεσίες και προϊόντα και καλύπτουν μέρος των αναγκών τους.(<http://votsalo.org/>)
- Δωρεάν εξετάσεις μαστογραφίας σε Κορυδαλλό με ανασφάλιστες γυναίκες. Ο Δήμος Κορυδαλλού ως μέλος του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων- Προαγωγής Υγείας και ο Σύλλογος Φίλων Ογκολογικού Νοσοκομείου «Οι Άγιοι Ανάργυροι» συνεργάζονται για την παροχή δωρεάν μαστογραφιών σε άπορες και ανασφάλιστες γυναίκες 40 έως 69 ετών.(<http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/10/dorean-eksetaseis-mastografias.html>)
- **Νίκαια – Ρέντη:** Δημοτικά Ιατρεία για άπορους και ανασφάλιστους σε Νίκαια και Ρέντη. Ξεκίνησαν τη λειτουργία τους τα Δημοτικά Ιατρεία Νίκαια – Ρέντη για άπορους και ανασφάλιστους κατοίκους. Παρέχεται η δυνατότητα σε άπορους και ανασφάλιστους να επισκέπτονται ιατρούς με τις εξής ειδικότητες: γενικούς ιατρούς, δερματολόγους, Παιδίατρους παθολόγους ορθοπεδικούς καρδιολόγους. Θα λειτουργήσει επίσης Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος Ανεξαρτήτου οικονομικής κατάστασης.(http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_7430.html)
- Σχολείο Αλληλεγγύης στη Νίκαια: Ένα σύγχρονο δωρεάν σχολείο που ικανοποιεί τις ανάγκες των μαθητών που προέρχονται από ευπαθείς οικονομικά ομάδες δημιούργησαν οι εκπαιδευτικοί γονείς και μαθητές του 11^{ου} Γυμνασίου Νίκαιας. Αρωγός ο Δήμος Νίκαιας-Ρέντη. Το Σχολείο Αλληλεγγύη δέχεται μαθητές και από άλλες περιοχές.(http://olafree.blogspot.gr/2012/02/blog-post_20.html)
- Δωρεάν μαθήματα Γαλλικών και Πλεκτικής από τον όμιλο Unesco νομού Πειραιώς: Δωρεάν μαθήματα από τον Όμιλο για την unesco σε συνεργασία με την Περιφερειακή ενότητα Πειραιώς, Αττικής και Νήσων. Επίσης στα πλαίσια πολιτιστικών και εκπαιδευτικών του δραστηριοτήτων. Ο όμιλος unesco Νομού Πειραιώς πραγματοποιείται δωρεάν μαθήματα εκμάθησης Πλεκτικής.(<http://olafree.blogspot.gr/2012/11/unesco.html>)
- Δωρεάν μαθήματα Βιολοντσέλου από το Δημοτικό Ωδείο Νίκαιας- Αγίου Ιωάννη Ρέντη.(http://olafree.blogspot.gr/2011/10/blog-post_19.html)

- **Κερατσίνι-Δραπετσώνα:** Κοινωνικό φροντιστήριο στην Δραπετσώνα . Η ακαδημία της Ελευθερίας του Πνεύματος σε συνεργασία με το Δήμο Κερατσινίου Δραπετσώνας λειτουργεί για δεύτερο χρόνο το κοινωνικό φροντιστήριο.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)
- **Πέραμα:** Δωρεάν εμβολιασμός παιδιών στο Πέραμα: Το Παίδων Μητέρα συνεχίζει το πρόγραμμα δωρεάν εμβολιασμού για παιδιά σε συνεργασία με το Πολυιατρείο των « Γιατρών του Κόσμου». Τα εμβόλια καλύπτουν τα εξής νοσήματα την διφθερίτιδα τέτανο, κοκκύτη, ιλαρά κ.α.(http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_04.html)
- Ιατροφαρμακευτική περίθαλψη σε ηλικιωμένα άτομα που ζουν σε συνθήκες ένδειας από τους Γιατρούς του κόσμου: Το πρόγραμμα «Μήνυμα ζωής» εφαρμόζεται σε 2 επίπεδα της πρόληψης και της αντιμετώπισης και σχεδιάστηκε με σκοπό την κάλυψη των βασικότερων αναγκών των ηλικιωμένων ατόμων της ιατροφαρμακευτικής φροντίδας και της επισιτιστικής συνδρομής. Στηρίζεται σε 4 άξονες : α) ιατρική περίθαλψη και φαρμακευτική αγωγή, εμβολιαστική κάλυψη και επισιτιστικά πακέτα στην Αθήνα και το Πέραμα.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_18.html)

Ενότητα Νήσων

- **Αίγινα:** Δωρεάν μαθήματα παραδοσιακών χορών στην Αίγινα. Ο δήμος Αίγινας σε συνεργασία με τον «Όμιλο για την Unesco Νομού Πειραιώς και Νήσων» διοργανώνει μαθήματα παραδοσιακών χορών. Η παρακολούθηση τους είναι δωρεάν και απευθύνονται κυρίως σε ενήλικες(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_9864.html)
- **Σαλαμίνα:** Δωρεάν σεμινάρια συμβουλευτικής στη Σαλαμίνα: Δωρεάν σεμινάρια συμβουλευτικής προσφέρει το κέντρο της Ιωάννας Καλογερά στη Σαλαμίνα.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_1904.html)

Δυτική Αττική

- **Ελευσίνα:** Διανομή δωρεάν φαγητού από τον Άγιο Γεώργιο Ελευσίνας στην Ελευσίνα(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Άνω Λιόσια:** Διανομή δωρεάν φαγητού από τον Άγιο Γεράσιμο στα Άνω Λιόσια. (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Μέγαρα:** Κοινωνικό φροντιστήριο στα Μέγαρα. Ο Δήμος Μεγάρων προχώρησε στην ίδρυση Κοινωνικού Φροντιστηρίου με σκοπό τη διασφάλιση ίσης μεταχείρισης στην παιδεία και την δια βίου μάθηση για όλες τις κοινωνικές τάξεις. Προσφέρει δυνατότητα

ενισχυτικής φροντιστηριακής διδασκαλίας σε μαθητές και μαθήτριες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που έχουν ανάγκη αλλά δεν μπορούν να δαπανήσουν χρήματα για την διεκδίκηση εισαγωγής τους στα ανώτερα και ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα.(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_8833.html)

Ανατολική Αττική

- **Παλλήνη:** Δημοτικό Κοινωνικό Φροντιστήριο σε Παλλήνη. Στην προσπάθεια για ενίσχυση των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων ο Δήμος Παλλήνης ξεκίνησε την περσινή σχολική χρονιά το Κοινωνικό Φροντιστήριο. Εκτιμώντας την κατάσταση που βίωναν οι δημότες σε συνεργασία με ευαισθητοποιημένους επαγγελματίες της πόλης αποβλέπουν την μαθησιακή υποστήριξη και ενδυνάμωση μαθητών που οι οικογένειες τους αντιμετωπίζουν οικονομικά κοινωνικά προβλήματα.(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_2911.html)
- Δωρεάν εξετάσεις μαστογραφίας στο δήμο Παλλήνης: Δωρεάν εξέταση μαστογραφίας σε άπορες και ανασφάλιστες γυναίκες παρέχουν ο Δήμος Παλλήνη ως μέλος του εθνικού διαδημοτικού δικτύου Υγιών Πόλεων –Προαγωγής Υγείας σε συνεργασία με τον Σύλλογο φίλων Ογκολογικού Νοσοκομείου «Οι Άγιοι Ανάργυροι». Ο καρκίνος του μαστού χρήζει έγκαιρης διάγνωσης κάτι που δεν είναι εφικτό για όλους λόγω της οικονομικής κρίσης και της ανεργίας που μαστίζουν την κοινωνία.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_6496.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Παλλήνης: Προσφορά τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης(http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_23.html)
- Κοινωνικό Φαρμακείο Δήμου Παλλήνης(http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_23.html)
- Τράπεζα χρόνου Δήμου Παλλήνης: Προσανατολισμένη στην φιλοσοφία της ανταλλακτικής οικονομίας η τράπεζα χρόνου προάγει τον εθελοντισμό και το ήθος της αλληλέγγυας προσφοράς δίνοντας ταυτόχρονα την ευκαιρία και την δυνατότητα σε κάθε εμπλεκόμενα άτομα να επωφεληθούν με την σειρά τους. Η τράπεζα χρόνου του Δήμου Παλλήνης λειτουργεί σε συνεργασία με το Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης που συμμετείχε στην προσπάθεια τόσο με την εμπειρία όσο και με το έμπυχο δυναμικό. (http://www.diktiopallinis.gr/i_news.jsp)
- **Αχαρνές:** Κοινωνικό φροντιστήριο στις Αχαρνές από τους εθελοντές του καλλιτεχνείου των Αχαρνών.. Η ομάδα του καλλιτεχνείου Αχαρνών που υποστηρίζει τον εθελοντισμό

στην τέχνη βλέποντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι μαθητές αποφάσισε και προχώρησε στη δημιουργία της Εκπαιδευτικής Αλληλεγγύης. Στόχος της εκπαιδευτικής Αλληλεγγύης είναι η στήριξη μαθητών απόρων οικογενειών στην περιοχή των Αχαρνών. Στόχος ακόμη είναι η πολύπλευρη πλουραλιστική Παιδεία με ερεθίσματα από έναν χώρο που δεν είναι μόνο για σχολικά μαθήματα και άλλα σχολικά μαθήματα.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_6898.html)

- Διανομή δωρεάν φαγητού στις Αχαρνές από τον Άγιο Ελευθέριο , τον Άγιο Νικόλαο στην κοίμηση της Θεοτόκου(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Μαγαζιά με δωρεάν ρούχα στις Αχαρνές στον Άγιο Ελευθέριο(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Βάρη-Βούλα-Βουλιαγμένη:** Διανομή δωρεάν φαγητού στη Βουλιαγμένη στον Άγιο Ιωάννη.(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Μαγαζιά με δωρεάν ρούχα από τον Άγιο Ιωάννη στη Βουλιαγμένη.(
http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Κοινωνικό Φροντιστήριο για μαθητές Λυκείου: Η μη κερδοσκοπική Οργάνωση «όλοι μαζί» με έδρα τον δήμο Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης οργανώνει Δωρεάν μαθήματα ενισχυτικής διδασκαλίας για μαθητές Λυκείου στα φιλολογικά μαθήματα με κοινωνικά και οικονομικά κριτήρια.(http://www.oloimazi.org/?page_id=73)
- **Μαρκόπουλο:** Κοινωνικό Παντοπωλείο Μαρκόπουλο(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_5720.html)
- Κοινωνικές δομές στο Μαρκόπουλο: Στο πλαίσιο συνεργασία των δήμων Κορωπίου Μαρκόπουλου και Σπάτων με το Ελληνικό Κέντρο Διαπολιτισμικής Ψυχιατρικής και περίθαλψης θα υλοποιηθεί το πρόγραμμα «ΑΓΓΕΛΟΣ» Κοινωνικές δομές άμεσης αντιμετώπισης της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού στην Ανατολικής Αττικής είναι οι εξής: Δημοτικός Λαχανόκηπος, κοινωνικό παντοπωλείο Γραφείο διαμεσολάβησης κοινωνικό φαρμακείο Τράπεζα χρόνου. (http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_6787.html)
- Τράπεζα χρόνου στο Δήμο Μαρκόπουλου: Η Τράπεζα χρόνου θα λειτουργήσει στο χώρο του Κοινωνικού Παντοπωλείο του Δήμου με την μορφή δικτύου όπου τα μέλη είναι πολίτες οι οποίοι ανταλλάσσουν υπηρεσίες και προϊόντα μεταξύ τους χρησιμοποιούνται μονάδες εναλλακτικού συστήματος. Τα προϊόντα και οι προσφερόμενες υπηρεσίες προσδιορίζονται από τα μέλη του δικτύου και αναθεωρούνται σε τακτική βάση.(

http://www.enallaktikos.gr/kg15el_trapeza-xronoy-dimoy-markopoyloy-mesogaias_a1426.html)

- **Κρωπία:** Κοινωνικό Φαρμακείο στο Δήμο Κρωπίας. Το κοινωνικό Φαρμακείο θα λειτουργεί στο χώρο της πλατείας ελευθερίας και θα παρέχει δωρεάν φάρμακα υγειονομικό υλικό, παραφαρμακευτικά προϊόντα σε 100 αστέγους απόρους και ανέργους κάθε μήνα. (<http://www.koropi.gr/default.aspx?pid=227&NewsCatId=1&parentid=227&newsid=1093>)
- **Ραφήνα:** Δωρεάν ιατρικές υπηρεσίες σε τρία κέντρα υγείας στην Αθήνα: Η Μ.Κ.Ο. «Ρηξικέλευθος» θα προσφέρει δωρεάν ιατρικές υπηρεσίες σε 3 κέντρα υγείας εξοπλισμένα με ιατρούς των περισσότερων ειδικοτήτων: οι ιατρικές υπηρεσίες θα αφορούν ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Δύο από αυτά θα λειτουργήσουν στη Ραφήνα σε συνεργασία με το Σισμανόγλειο Νοσοκομείο. (http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_06.html)
- **Σπάτα- Αρτέμιδα:** Κοινωνικό παντοπωλείο στο Δήμο Σπάτων- Αρτέμιδος. Το κοινωνικό παντοπωλείο θα διαθέτει τρόφιμα και είδη παντοπωλείου συσκευασμένα, είδη ατομικής υγιεινής, παιχνίδια, είδη ένδυσης και υπόδησης κ.λ.π. είδη ψυχαγωγίας όπως βιβλία. (<http://first-magazine.gr/archives/2611>)
- **Αθήνα:** Κοινωνικό Φαρμακείο Δήμου Αθηναίων: Σε μια εποχή που η φτώχεια και η ανέχεια έχουν έρθει στο προσκήνιο. Το κοινωνικό φαρμακείο του Δήμου Αθηνών χαρίζει χαμόγελα και ελπίδες στους άπορους πολίτες του Δήμου. Κινούμενο από μία ισχυρή πρωτοβουλία αλληλεγγύης και τοποθετημένο στην πλατεία Βαρβάκειου Αγοράς το κοινωνικό φαρμακείο περιθάλπτει εκατοντάδες άτομα. (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Δωρεάν φάρμακα και εξετάσεις από την ΜΚΟ PRAKSIS. Δίπλα σε όλους τους απόρους και ανασφάλιστους βρίσκονται τα πολυιατρεία την ΜΚΟ. Δωρεάν εξετάσεις φάρμακα και θεραπείες αποτελούν μια σανίδα σωτηρίας για σελίδες ανθρώπους που χαρίζει η PRAKSIS χωρία ανταλλάγματα. (<http://olafree.blogspot.gr/2012/09/praksis.html>)
- Διανομή δωρεάν φαγητού σε διάφορα σημεία της Αθήνας (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- Δωρεάν κλινική εξέταση μαστού για νέες γυναίκες σε Αθήνα Πάτρα και Θεσσαλονίκη (http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_163.html)
- Κοινωνικό Ιατρείο: Το κίνημα δεν πληρώνω αναλαμβάνει τη δημιουργία κοινωνικού ιατρείου αλληλεγγύης. Σ' αυτό θα έχουν την δυνατότητα πρόσβασης άτομα που δεν έχουν

τις κατάλληλες υγειονομικές δομές.(http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5444.html)

- Ο «Σπόρος» για να ανθίσει το αλληλέγγυο εμπόριο: Μια κοινότητα ένας συνεταιρισμός μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα που χαρακτηρίζεται από τις οριζόντιες δομές του με τις αποφάσεις να παίρνονται μέσα από γενικές συνελεύσεις και την αρχή της συνδιαμόρφωσης. Ο Σπόρος προωθεί ένα διαφορετικό μοντέλο διακίνησης προϊόντων που έχει σαν στόχο όχι το κέρδος αλλά την ικανοποίηση των αναγκών με διαφορετικό τρόπο. Στο σπόρο μέσα σε συνεταιρισμούς ή κινήματα για να αλλάξουν τις ζωές τους.(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_4812.html)
- Δωρεάν μαθήματα ζωγραφικής για ενήλικες στην Αθήνα: Μαθήματα ζωγραφικής για ενήλικες εμπνευσμένα από την τέχνη του καλλιτέχνη Joel LeVie παραδίδει η Pascalino Bossu.(<http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post.html>)
- Δωρεάν μαθήματα linux στην Αθήνα(<http://olafree.blogspot.gr/2011/09/linux.html>)
- Δωρεάν νομική στήριξη στην Αθήνα: Η αλληλεγγύη για όλους στο χώρο της Ακαδημίας 74 θα φιλοξενεί δικηγόρους που θα παρέχουν δωρεάν νομικές συμβουλές. Στόχος της ομάδας δεν είναι να διεκπεραιώνει νομικές υποθέσεις αλλά να δίνει την πρώτη κατεύθυνση σε κάθε περίπτωση.(http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_4471.html)
- Δωρεάν workshop για καλύτερη αναζήτηση εργασίας: Παρακολούθηση δωρεάν μαθημάτων τεχνικής αναζήτησης εργασίας, διαχείρισης ψυχολογίας βιογραφικού και συνέντευξης και μάθε πως θα αυξήσεις τις πιθανότητες εύρεσης εργασίας. Συζητήσεις με ψυχολόγους για το πώς μπορείς να αποβάλλεις το στρές. Τα workshops είναι ανοιχτά για όλους και εντελώς δωρεάν.(<http://olafree.blogspot.gr/2012/12/workshop.html>)
- Δωρεάν μαθήματα photoshop στην Αθήνα: Εκμάθηση των βασικών εργαλείων του photoshop σε συνεργασία με την Αντωνία Χαβαρδά.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/photoshop_30.html)
- Δωρεάν σεμινάρια από την Ελληνική Ακαδημία Κινηματογράφου: Διοργανώνει για τους μελλοντικούς κινηματογραφιστές αλλά και όσους θέλουν σε βάθος τα μυστικά του κινηματογράφου μια σειρά δωρεάν σεμιναρίων και εργαστηρίων όλων των ειδικοτήτων του κινηματογράφου.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_9785.html)
- Δωρεάν σίτιση για όλους τους μαθητές στο 2^ο Δημοτικό Λαυρίου: Μια χρηματοδότηση του ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/2_22.html)
- Δωρεάν μαθήματα Zumba στην Αθήνα.(<http://olafree.blogspot.gr/2012/11/zumba.html>)

- Δωρεάν σεμινάρια σύγχρονου θεάτρου στην Αθήνα(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_5270.html)
- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές από μητροπόλεις ανά τη χώρα: Ι. Αρχιεπισκοπή Αθηνών(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- Δωρεάν αλληλοδιδασκτικά μαθήματα στην Αθήνα: Την ευκαιρία για απόκτηση επαγγελματικής κατάρτισης ανάπτυξης δεξιοτήτων και κοινωνικοποίησης προσφέρουν χωρίς έξοδα τα αλληλοδιδασκτικά μαθήματα που θα γίνονται στην Πλάκα.(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_3789.html)
- Δωρεάν μαθήματα ελληνικών χορών στην Αθήνα(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_7143.html)
- Δωρεάν μαθήματα ρωσικής γλώσσας από το Σύνδεσμο Ελληνίδων Επιστημόνων στην Αθήνα (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_1366.html)
- Δωρεάν μαθήματα υποκριτικής για ανέργους στην Αθήνα: 1200 ώρες δωρεάν φοίτησης και κατάρτισης στην υποκριτική τέχνη υπόσχεται η σχολή θεάτρου «Ιασμος».(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_9155.html)
- Κοινωνικά φροντιστήρια στην Αθήνα για την ενίσχυση μαθητών που οι οικογένειες τους αδυνατούν να πληρώσουν τα δίδακτρα.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)
- Δωρεάν φροντιστηριακά μαθήματα από την βιβλιοθήκη Ι. Αρχιεπισκοπής Αθηνών: Σκοπός είναι η βοήθεια σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου προσφέροντας δωρεάν φροντιστηριακά μαθήματα και να ανακουφίσει κατά το δυνατόν την ελληνική οικογένεια.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_9678.html)
- Δωρεάν εξέταση της λειτουργίας των πνευμόνων στην Πλατεία Συντάγματος από την ελληνική Πνευμονολογική εταιρεία(http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_3470.html)
- Δωρεάν περίθαλψη ανασφάλιστων καρκινοπαθών στην Αθήνα: Αναλαμβάνουν την περίθαλψη γιατροί και νοσηλευτές του Νοσοκομείου Σωτηρία σε συνεργασία με το ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών και Μητροπολιτικό κοινωνικό ιατρείο Ελληνικού(http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_693.html)
- Δωρεάν Προγράμματα για παιδιά στο Εθνικό Ωδείο(http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_9184.html)

- Δωρεάν πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος στην Αθήνα: το κέντρο Πρόληψης «Προνοής» του Κηφισιάς λειτουργεί πρόγραμμα για όσους θέλουν να κόψουν το κάπνισμα.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/06/blog-post_7066.html)
- Δωρεάν μαθήματα κολύμβησης για ΑΜΕΑ στην Αθήνα από το Δήμο Ηλιούπολης(http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_1480.html)
- Δωρεάν εξετάσεις για μέλλουσες μητέρες στην Αθήνα που αφορούν τον προγενετικό έλεγχο ή το 1^ο τρίμηνο κύησης προσφέρει το ελληνικό Ινστιτούτο Παστέρ.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_4320.html)
- Ιατρείο Κοινωνικής Αποστολής στην Αθήνα: Για τους Ανασφάλιστους ανέργους και οικονομικά δυσπραγείς της Αθήνας(http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_3144.html)
- Δωρεάν εισιτήρια για ανέργους από την Λυρική σκηνή(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_1161.html)
- Κοινωνικό Καρδιολογικό Ιατρείο: Παροχή καρδιολογικών ελέγχων σε ανασφάλιστους πολίτες χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση των τελευταίων. Δυνατότητα καρδιογραφήματος εξέτασης με υπερήχους και τέστ κοπόσεως.(
<https://eleutheriellada.wordpress.com/2012/06/22/%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%B4%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B5%CE%AF%CE%BF-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B1/>)
- ΘΕΟΦΙΛΟΣ στήριξη στην πολύτεκνη οικογένεια: Φιλανθρωπικός μη κερδοσκοπικός-μη κυβερνητικός οργανισμός με κύριο σκοπό του την συνεχή στήριξη και ενίσχυση των πολύτεκνων οικογενειών που κατοικούν σε νησιωτικές ορεινές και παραμεθόριες περιοχές της πατρίδας μας και αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσχέρειες.(
<http://www.theophilos.gr/poiseinaiotheofilos/sintomos-apologismos-drasis.html>)
- ΓΕΦΥΡΕΣ-ΦΙΛΙΑΣ-Ινστιτούτο Κοινωνικής Αλληλεγγύης: Είναι ένας Ανθρωπιστικός μη κερδοσκοπικός μη κυβερνητικός οργανισμός μ έδρα την Αθήνα με αποστολή να υπηρετεί και να προωθεί τις αρχές και τα ιδεώδη της φιλανθρωπίας και τον εθελοντισμό παροχή βοήθειας σε άπορους –αστέγους άτομα με ειδικές ανάγκες πρόσφυγες – μετανάστες(http://www.enallaktikos.gr/kg15el_gefyres-filias-institoyto-koinwnikis-allileggyis_a3274.html)

- Κ.Υ.Α.Δ.Α. Κέντρο Υποδοχής και Αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων : ίδρυμα αστέγων
- Κίνηση πολιτών Δυτικής Αθήνας: διοργάνωση σεμιναρίων πολιτικής προστασίας πρώτων βοηθειών Αιμοληψίες συμμετοχή στην προφύλαξη του ποικίλου όρους διαθέτουν τράπεζα αίματος εθελοντική ομάδα.(<http://www.antallaktiki.gr/index.php/koinonika-iatreia/item/kyada.html>)
- Ο Όμιλος Φίλων του Δάσους συγκεντρώνει τρόφιμα ρούχα παιχνίδια(<http://www.newsbeast.gr/greece/arthro/500845/to-koinoniko-ergo-tou-omilou-filon-tou-dasous/>)
- Ίδρυμα της Ι. Αρχιεπισκοπής Αθηνών για άτομα με ειδικές ανάγκες το Κέντρο Αποκαταστάσεως Δυσπροσάρμοστων Ατόμων(<http://iaath.gr/index.php/2010-02-05-11-33-20/2010-11-03-09-16-44/2010-11-03-09-51-25/229-----qq>)
- Η Ι. Αρχιεπισκοπή Αθηνών έχει δημιουργήσει ξενώνες για τις κακοποιημένες γυναίκες(<http://iaath.gr/index.php/2010-02-05-11-33-20>)
- Δωρεά αίμα για τους χειρουργημένους από την εκκλησία από Την Ι. Αρχιεπισκοπή Αθηνών την τράπεζα αίματος – προγράμματα Αιμοδοσία Ενοριών(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- Τράπεζα χρόνου Εξαρχείων- Συν χρονω(<http://exarchia.pblogs.gr/2012/10/trapeza-hronoy-exarheiwn.html>)
- Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Κουκιά: Εναλλακτική κοινωνική Οικονομία που εφαρμόζεται στην Αθήνα και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά γιατί Ανταλλαγή σημαίνει και Αλληλεγγύη. Είναι μια θετική δράση από τους ίδιους τους πολίτες οι οποίοι παίρνουν τη ζωή στα χέρια τους δημιουργούν ευκαιρίες απασχόλησης βοηθούν την οικογένεια και τις επιχειρήσεις τους να επιβιώσουν και να αντιμετωπίσουν την οικονομική κρίση. Το κάθε μέλος προσφέρει στους άλλους υπηρεσίες και προϊόντα(<http://www.solidarity4all.gr/structure/%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%B3%CE%B3%CF%8D%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CF%84%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%BA%CE%B9%CE%AC>)

- Τράπεζα Χρόνου-Πλατεία Συντάγματος: Δημιουργία ενός δικτύου αχρήματης ανταλλαγής υπηρεσιών που υποστηρίζεται από την δική μας μονάδα συναλλαγής το χρόνο. Υπάρχει η ισοτιμία κάθε είδους εργασίας για κάθε μέλος.(http://www.enallaktikos.gr/kg15el_trapeza-xronoy-athinas-plateias-syntagmatos_a281.html)
- Δίκτυο Ανταλλαγής και Αλληλεγγύης Κοντόπευκου: Σκοπός του είναι η δημιουργία ενός Δικτύου ανταλλαγής υπηρεσιών και προϊόντων που στόχο έχει την υποστήριξη ενός εναλλακτικού τρόπου ζωής και τύπο σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων βασισμένο στην αλληλεγγύη τη δικαιοσύνη και την ισότητα.(<http://www.diktioagiasparaskevis.gr/>)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

- **Λέσβος: Μυτιλήνη:** Δωρεάν φάρμακα και εξετάσεις από την ΜΚΟ PRAKSIS. Δωρεάν εξετάσεις, φάρμακα και θεραπείες αποτελούν μια σανίδα σωτηρίας για χιλιάδες ανθρώπους που χαρίζει η PRAKSIS χωρίς ανταλλάγματα και προϋποθέσεις. Έχουν οργανώσει κινητές μονάδες για ιατρική περίθαλψη και στη Μυτιλήνη.(<http://olafree.blogspot.gr/2012/09/praksis.html>)
- Δωρεάν μαθήματα Jiu Jitzu στη Μυτιλήνη: Η σχολή πολεμικών τεχνών του Χρήστου Αλαφάκη προσφέρει δωρεάν μαθήματα Jiu Jitzu- judo. Αυτοάμυνα για όλους τους κατοίκους Μυτιλήνης.(<http://www.foititelia.gr/its-hot/prosfores/dorean-mathimata-jiu-jitsu-judo-sti-mitilini.html>)
- Δίκτυο ανταλλαγών και αλληλεγγύης Λέσβου: Δίκτυο ανταλλαγών και αλληλεγγύης Λέσβου με νόμισμα το «ήλεκτρο».(<http://diktyolesvou.wordpress.com/>)
- Η ομάδα εθελοντικής Δράσης Καλλονής στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς και του εθελοντικού πνεύματος εκτός από την παροχή κολατσιού σε μαθητές των σχολείων της περιοχής ξεκίνησε την λειτουργία «Κοινωνικού Φροντιστηρίου» για μαθητές που διακρίνονται για την φιλομάθεια τους αλλά δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις οικονομικές απαιτήσεις που έχει ένας κύκλος φροντιστηριακών μαθημάτων.(http://iraververis.blogspot.gr/2011/04/blog-post_27.html)
- **Πλωμάρι:** Κοινωνικό παντοπωλείο Πλωμαρίου (<http://antallaktiki.gr/index.php/koinonika-pantopoleia/item/koinoniko-pantopoleio-13.html>)

- Δωρεάν μαθήματα σαντουριού : Δωρεάν μαθήματα σαντουριού από τον Δημήτρη Κοφτερό στο Μουσείο Ελιάς στο Νεοχώρι(<http://www.emprosnet.gr/emprosnet-archive/18b43ebd-b8f7-4d00-bd05-6a07243e3d8a>)
- Θεραπευτήρια χρονίως πασχόντων από την εκκλησία από το Άσυλο ανιάτων «Η θεομήτωρ»(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/therapeia.html>)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την εκκλησία από την τράπεζα Αίματος Ι.Μ. Αγίας τριάδος Στύψης.(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)
- Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές από μητροπόλεις ανά τη χώρα: Η Ι.Μ. Μυτιλήνης έχει κληροδότημα «Γ. Βοστώνης» με 36 υποτρόφους σε πανεπιστήμια της Ελλάδος και του εξωτερικού.(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- **Λήμνος** : Δίκτυο Ανταλλαγής και Αλληλεγγύης Λήμνου: Το σπόρι της Λήμνου είναι ένα ανοιχτό δίκτυο ανθρώπων που ζουν εκεί και προωθεί με τις δράσεις του πρώτα τοπικά και μετά παγκόσμια ένα κόσμο πιο ανθρώπινο που κινητήρια δύναμη είναι η αγάπη και η αλληλεγγύη και όχι ο ανταγωνισμός. Θα μοιράζονται και θα μαθαίνουν ο ένας τον άλλον θα βοηθάει ο ένας τον άλλον. Δεν έχουν την διοικητικά συμβούλια ούτε καταστατικά ούτε αντιπροσώπους. Αν νοιώθεις μέλος της ομάδας τότε είσαι μέλος της.(<http://sporilimnou.blogspot.gr/>)
- **Χίος**: Κοινωνικά φαρμακεία. Στη Χίο υπάρχει το Δημοτικό ιατρείου όπου οι Γιατροί εξυπηρετούν δωρεάν τους ασθενείς (http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Νομαρχίας Χίου (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δωρεάν μαθήματα Ιταλικών στο Κάστρο της Χίου Δωρεάν μαθήματα Ιταλικών θα παραδίδονται στην αίθουσα Συλλόγου Άγιος Γεώργιος Φρουρίου Στο Κάστρο (<http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/10/chios-dorean-mathimata-italikon.html>)
- Δωρεάν μαθήματα στο Κουκουνάρειο Πνευματικό κέντρο Παναγίας Λατομίτισσας: Διδάσκονται τα εξής μαθήματα: κατηχητικό, Αγγλικά, Γαλλικά, Μαθηματικά, Έκθεση κ.α.(<http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/09/chios-dorean-mathimata-koukounareio-pneumatiko-kentro.html>)
- Δίκτυο Ανταλλαγών Χίου Δύο-Δύο: Στόχος είναι η δημιουργία μιας κοινότητας εντός του οποίου θα ανταλλάσσονται προϊόντα και υπηρεσίες ανάλογα με την προσφορά και τη ζήτηση σε δεδομένη χρονική στιγμή. Όταν ένα μέλος του δικτύου χρειάζεται βοήθεια

απευθύνεται με ηλεκτρονικό μήνυμα στα υπόλοιπα εξηγώντας τι θέλει.(
http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/2012/05/blog-post_25.html)

- **Σάμος:** Κοινωνικό Παντοπωλείο Σάμου(http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δίκτυο Αλληλεγγύης και Ανταλλαγών Σάμου: Το Δίκτυο αποτελεί Ένωση Κοινωνικών ομάδων και συλλογικοτήτων που δραστηριοποιούνται στη Σάμο με βασικούς στόχους: την εξέλιξη της κοινωνίας με βάση την αλληλεγγύη, συγκρότηση συλλογικών παραγωγής προϊόντων του πρωτογενούς τομέα ανταλλαγής και διάθεσης προϊόντων και υπηρεσιών , βελτίωσης ποιότητας ζωής μέσα από την επιμόρφωση των μελών σχετικά με την εναλλακτική οικολογική παραγωγή προϊόντων εξέλιξη κοινωνίας με βάση την αλληλεγγύη, δημιουργία δικτύου στήριξης ευάλωτων οικονομικά και πληθυσμιακά ομάδων. Η ομάδα ανταλλαγών Σάμου είναι μια πρωτοβουλία ανεξάρτητων πολιτών από τη Σάμο με στόχο να αναπτύξουν ένα σύστημα για ανταλλαγές υπηρεσιών και προϊόντων μεταξύ των μελών της χρησιμοποιώντας ως μέσον τη λεγόμενη Τοπική Εναλλακτική Μονάδα TEM(<http://www.dialas.gr/>)
- Διανομή δωρεάν φαγητού από την Ι.Μ. Σάμου Ικαρίας (http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Ικαρία:** Δέματα Αγάπης στην Ικαρία από το κοινωνικό παντοπωλείο της Μητρόπολης Σάμου.(http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_6144.html)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

- **Ηράκλειο:** SWAP NOT STOP : Ανεξάρτητη ανοιχτή μη κερδοσκοπική και αντι καταναλωτική δράση. Η είσοδος είναι μια ελεύθερη για όλους.(
<http://olafree.blogspot.gr/2012/10/swap-not-shop.html>)
- Δωρεάν συμβουλές για σπουδές σε πανεπιστήμιο του εξωτερικού στο Ηράκλειο. Η iCon International Training αποφάσισε να πραγματοποιήσει μια ενημερωτική εκδήλωση στο Ηράκλειο με δωρεάν είσοδο. Είναι ευκαιρία για κάθε νεό εργαζόμενο και μη που ενδιαφέρεται να αποκτήσει ένα ανταγωνιστικό τίτλο σπουδών με διεθνή αναγνώριση να δηλώσει συμμετοχή(http://olafree.blogspot.gr/2012/05/blog-post_6232.html)
- Κοινωνικό Φαρμακείο στο Ηράκλειο: Με πρωτοβουλία του Δήμου Ηρακλείου και την προσφορά κτηρίου από τα ιδρύματα Καλακαιρινού . Θα δημιουργηθεί και στο Ηράκλειο το κοινωνικό Φαρμακείο. Προσφορά φαρμάκων θα κάνουν και οι ίδιοι οι φαρμακοποιοί.

Το κοινωνικό φαρμακείο καλύπτει τους ανασφάλιστους πολίτες.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_1946.html)

- «Προλαμβάνω» με δωρεάν ιατρικές εξετάσεις στην Κρήτη: Με την κοινωνική δράση προλαμβάνω έχει στόχο να βοηθήσει με δωρεάν κλινικές εξετάσεις τους ανθρώπους που δεν έχουν την δυνατότητα να πληρώσουν και να κάνουν τις εξετάσεις.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_26.html)
- GIVE: Η ομάδα GIVE συλλέγει ρούχα και τρόφιμα ακόμα για ανθρώπους που μέχρι χτες δεν είχαν καμία απολύτως ανάγκη. Ένα group που ξεπερνά τα τείχη του facebook και προσφέρει πραγματική βοήθεια στο Ηράκλειο της κρίσης. Είχαν στήσει ένα δίκτυο συλλογής και διάθεσης των ειδών σε καθημερινή βάση και σε όλες τις γειτονιές. Η ομάδα συντονίζει τα μέλη της μέσω Facebook. (<http://olafree.blogspot.gr/2011/12/give-facebook.html>)
- Δωρεάν μαθήματα στην Αγία Τριάδα Ηρακλείου: Λειτουργία Κοινωνικού φροντιστηρίου για παιδιά Δημοτικού και Γυμνασίου. Επίσης θα παρέχονται δωρεάν μαθήματα παραδοσιακών οργάνων, αγγλικών και ιταλικών.(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_2685.html)
- Μαθήματα Αλληλεγγύης στο Ηράκλειο: Μαθήματα αλληλεγγύης θα πραγματοποιήσει η ΕΛΜΕ Ηρακλείου σε συνεργασία με το σύλλογο Αδιόριστων και το Σωματείο Μισθωτών Εκπαιδευτικών στο 9^ο γυμνάσιο (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_3662.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Νομαρχίας Ηρακλείου(http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Κοινωνικό παντοπωλείο δήμου Ηρακλείου(http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δωρεάν μαθήματα Ιταλικών στο Ηράκλειο: Τα μέλη του Συμβουλίου της 1^{ης} Δημοτικής κοινότητας του Δήμου Ηρακλείου διοργανώνουν δωρεάν μαθήματα Ιταλικών με εθελοντές καθηγητές.(http://olafree.blogspot.gr/2012/08/blog-post_1693.html)
- Δωρεάν κηπευτικά στα ιδρύματα του Ηρακλείου: 15 τόνοι πρώιμων κηπευτικών από τα δημοτικά πρατήρια της Ιεράπετρας μεταφέρθηκαν στο Ηράκλειο για φιλανθρωπικό σκοπό.(http://olafree.blogspot.gr/2012/06/vid_20.html)
- Κοινωνικό Ιατρείο στο Ηράκλειο: Στην εθελοντική εργασία γιατρών νοσηλευτών επισκεπτριών υγείας στηρίζεται η λειτουργία του Κοινωνικού Ιατρείου Αλληλεγγύης.(
http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_1242.html)

- Δωρεάν μαστογραφικές εξετάσεις στο Ηράκλειο: Ο Δήμος Ηρακλείου με την συνεργασία των ιδιωτικών Διαγνωστικών – Κέντρων – Ιατρείων του Ηρακλείου, Ασκληπιός Διάγνωσης Ιατρικό Κρήτη, Ασκληπειείο Κρήτης ξεκινάει την υλοποίηση «Δωρεάν Πραγματοποιούνται μαστογραφίες για ανασφάλιστες άνω των 40ετών με αδυναμία πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας.(http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_05.html)
- Τράπεζα προσφοράς αλληλεγγύης στο Ηράκλειο: Για την βοήθεια πολιτών και οικογένειες που δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις βασικές ανάγκες δημιουργείται η Τράπεζα προσφοράς αλληλεγγύης με σκοπό την ανάπτυξη δικτύου υποστήριξης ανθρώπων που πλήττονται από την οικονομική κρίση. Είναι μια πρωτοβουλία του Δήμου Ηρακλείου(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_9661.html)
- Κοινωνικό φροντιστήριο στο Ηράκλειο: Η περιφέρεια Κρήτης στο πλαίσιο της κοινωνικής πολιτικής που υλοποιεί για τις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού ανακοίνωσε την δράση του κοινωνικού φροντιστηρίου με στόχο την στήριξη και ενδυνάμωση των οικονομικά αδυνάτων μαθητών πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_8584.html)
- Δίκτυο Ανταλλαγών και Αντιπραγματισμού Ηρακλείου: Τίθεται σε λειτουργία ένα ακόμη δίκτυο Ανταλλαγών αγαθών και υπηρεσιών με στόχο την κάλυψη βασικών καθημερινών αναγκών(<http://diktyoantallagisirakleiou.espiv.net/>)
- Δίκτυο τοπικών ανταλλαγών Ηρακλείου: Είναι τοπικό, ομαδικό, μην κερδοσκοπικό, άτοκο, άμεσα διαθέσιμο κ.α.(<http://www.lets.net.gr/>)
- **Ιεράπετρα:** Δίκτυο Ανταλλαγών «Καερέτι» στην Ιεράπετρα Κρήτης. Δίκτυο αμοιβαία αλληλοβοήθειας με σκοπό την υποστήριξη των κοινωνικά και οικονομικά ευαίσθητων ομάδων αποδίδοντας κοινωνική αλληλεγγύη στα μέλη της. Συναλλάσσονται με το Καερέτι εναλλακτικό νόμισμα με το οποίο ανταλλάσσουν υπηρεσίες και προϊόντα οι κάτοικοι των Τριών μεγάλων πόλεων του Νομού Λασιθίου.(<http://kaereti.gr/>)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Ιεράπετρας (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δωρεάν προγράμματα εκμάθησης υπολογιστών: Η δράση « e-gnosis» του μη κυβερνητικού Οργανισμού Equal Society επιδοτεί την εκπαίδευση σε νέες τεχνολογίες. Οι δικαιούχοι του προγράμματος μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις σε βασικό επίπεδο στις νέες τεχνολογίες και να τις κατοχυρώσουν με αναγνωρισμένο πιστοποιητικό.(http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_3574.html)

- **Ρέθυμνο:** Ανώγεια: Δωρεάν καρδιολογικές εξετάσεις στα Ανώγεια. Χάρη στο διευθυντή της Καρδιολογικής Κλινικής της Αθήνας «Αμαλία Φλέμινγκ» Ντίνο Μερκούρη οργανώνεται ολοένα και πιο αποτελεσματικά η λειτουργία του υπερηχοτομογράφου του Κέντρου Υγείας Ανωγείων ώστε να μπορέσει να βοηθήσει την κοινωνία του Ιστορικού Χωριού των Ανωγείων.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_5006.html)
- Δωρεάν μαθήματα Φυσικής – Χημείας και μαθηματικών στα Ανώγεια: Στην αίθουσα ηλεκτρονικών υπολογιστών «Κώστας Σμπώκος» που ανήκει στην ενορία του Αγίου Γεωργίου Ανωγείων και λειτουργεί για παροχή δωρεάν μαθημάτων που στόχο έχει την βοήθεια στους μαθητές.(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_4291.html)
- **Ρέθυμνο:** Εθελοντικό Ιατρείο Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Εθελοντική προσπάθεια γιατρών, φαρμακοποιών, νοσηλευτών, μαίων. Οδοντιάτρων και εθελοντών από τους εργαζόμενους στις κοινωνικές δομές του Δήμου(http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_102.html)
- Κοινωνικό-Ιατρείο Κοινωνικής Αλληλεγγύης(http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο από το Δήμο Αμαρίου (http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_6051.html)
- Δωρεάν μαθήματα βυζαντινής μουσικής στο Ρέθυμνο στην ιερά Μητρόπολη (http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_2861.html)
- Δωρεάν εξέταση τεστ ΠΑΠ από τον Δήμο Ρεθύμνου: Δράση της κοινωνικής υπηρεσίας του Δήμου Ρεθύμνου σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.(http://olafree.blogspot.gr/2012/03/blog-post_5822.html)
- Δίκτυο Ανταλλαγών Προϊόντων και Υπηρεσιών Ρεθύμνου ΡΟΔΙΑ: Το δίκτυο Ανταλλαγών Προϊόντων και Υπηρεσιών Ρεθύμνου είναι ένα δίκτυο ανθρώπων που λειτουργούν έξω από το χρήμα που δημιουργούν μεταξύ τους σχέσεις οι οποίες βασίζονται στην αλληλεγγύη , δικαιοσύνη , ισότητα. Σκοπός του είναι η δημιουργία δυνατοτήτων για ένα διαφορετικό τρόπο ζωής και τύπου σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων.(<http://antallaktiki.gr/index.php/antallaktika-diktia.html>)
- **Χανιά:** Δωρεάν μαθήματα ξένων γλωσσών για μαθητές στα Χανιά: Οικονομική Ανάσα σε πολλές οικογένειες στα Χανιά και σημαντική βοήθεια σε παιδιά που αδυνατούν να παρακολουθήσουν φροντιστηριακά μαθήματα με πρωτοβουλία του Δήμου Χανίων της Ένωσης Ιδιοκτητών Καθηγητών Φροντιστηρίου και του Συλλόγου Ιδιοκτητών Φροντιστηρίων Ξένων γλωσσών.(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7970.html)

- Ο Δήμος Αποκορώνου προσφέρει δωρεάν καυσόξυλα σε άπορους δημότες του(http://olafree.blogspot.gr/2012/12/blog-post_3299.html)
- Διανομή δωρεάν τροφίμων σε άπορους στα Χανιά από 18 φορεία και ιδρύματα Χανίων σε κατοίκους 3 ορεινών χωριών προσφέρει η διεύθυνση Δασών(<http://olafree.blogspot.gr/2012/11/18.html>)
- Κοινωνικό Φροντιστήριο στο Ρέθυμνο(http://olafree.blogspot.gr/2012/09/blog-post_5275.html)
- Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Χανίων (http://olafree.blogspot.gr/2011/11/blog-post_2543.html)
- Δωρεάν εξετάσεις για διαβήτη στα Χανιά(http://olafree.blogspot.gr/2012/07/blog-post_801.html)
- Δωρεάν τεστ Παπ στα Χανιά με δαπάνες της δημοτικής αρχής στο Γενικό Νοσοκομείο Χανίων(http://olafree.blogspot.gr/2012/04/blog-post_6872.html)
- Κοινωνικό Φαρμακείο Χανίων(http://olafree.blogspot.gr/2012/01/blog-post_5776.html)
- Δωρεάν δημοτικό φροντιστήριο στα Σφακιά(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_7901.html)
- Δίκτυο Ανταλλαγών Χανίων: Δημιουργήθηκε στα Χανιά. Βασίζεται σε ένα εναλλακτικό νόμισμα την Μονάδα με την οποία τα μέλη του έχουν συναλλαγές μεταξύ τους . Κάθε μέλος ανταλλάσσει διαδικτυακά προϊόντα και υπηρεσίες με τα άλλα μέλη καθώς επίσης συμμετέχει στο ανταλλακτικό Παζάρι που θα πραγματοποιείται στην Πόλη ανά τακτά χρονικά διαστήματα.(<http://www.diktyoantallagonxanion.gr/>)

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

- **Σαντορίνη:** Δωρεάν ιατρικές εξετάσεις στην Σαντορίνη(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_4163.html)
- **Κως:** Ομάδα Κύκλος Ζω με Ανταλλαγή. Εναλλακτική οικονομία στην Κω όπου γεννήθηκε ένα νέο νόμισμα το Μαϊδί. Ένα φυσικό πρόσωπο ή μια επιχείρηση θα μπορούν να προσφέρουν εργασία , προϊόντα για τα οποία θα αμειφθούν με μαϊδί. Τα μέλη του δικτύου στην Κω θα βλέπουν online υπηρεσίες ή προϊόντα που υπάρχουν διαθέσιμα από άλλα μέλη του δικτύου και να τους πληρώσουν με μαϊδί που έχουν αποκτήσει.(<http://antallaktiki.gr/index.php/antallaktika-diktia/article/22-omada-kuklos-zo-me-antallagi.html>)

- **Κάλυμνος:** Ανταλλακτικό Δίκτυο Καλύμνου: Ανταλλακτικό δίκτυο χωρίς την μεσολάβηση χρημάτων. Είναι μια μορφή οικονομικής και κοινωνικής οργάνωσης(<http://antallagi-kalymnos.blogspot.gr/>)
- **Μύκονος:** Οικονομική βοήθεια σε φοιτητές σπουδαστές από την εκκλησία από το Δωροθέειον Ίδρυμα Υποτροφιών Σπουδαστών Μυκόνου(http://olafree.blogspot.gr/2012/10/blog-post_7156.html)
- **Νάξος:** Δίκτυο Έμπρακτης Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Ανταλλακτικής Οικονομίας Νάξου. Σκοπός είναι η ανάπτυξη ενός εναλλακτικού τρόπου λειτουργίας μεταξύ των μελών για την κάλυψη κάποιων από τις βασικές ανάγκες της καθημερινότητας με τον αποκλεισμό των χρημάτων αλλά και του ελέγχου που μας ασκείται μέσω αυτού. Το Δίκτυο «Παρ' το αλλοιώς» θέλει να προωθήσει τα τοπικά προϊόντα αγροτικά και κτηνοτροφικά μέσω της ανταλλαγής(<http://partoalliosnaxos.blogspot.gr/>)
- Δωρεάν μαθήματα αρχαίων ελληνικών Συν+Αξία : Απευθύνεται σε εξηλίκους και παραδίδονται στη σχολή Ουρσουλίνων στο κάστρο Νάξου και είναι εντελώς δωρεάν.(http://olafree.blogspot.gr/2012/11/blog-post_9.html)
- **Πάρος:** Διανομή δωρεάν φαγητού από την Ι.Μ. Παροναξίας Παναγία Εκατονταφυλιανή Πάρου(http://olafree.blogspot.gr/2011/12/blog-post_4551.html)
- **Ρόδος:** Εθελοντικό Κοινωνικό Ιατρείο φαρμακείο(<http://www.ekifrodos.gr/>)
- Δίκτυο ανταλλαγών Ρόδου- Μελεκούνι : Το Μελεκούνι είναι μια συλλογικότητα που σκοπό έχει την αλληλεγγύη και την αλληλοβοήθεια μεταξύ των πολιτών και λειτουργεί με τις εθελοντικές παροχές μεταξύ τους. Δίνει την δυνατότητα στα μέλη του να ανταλλάσσουν προϊόντα και υπηρεσίες χωρίς χρήματα αλλά με τη χρήση ενός εναλλακτικού νομίσματος «τα μελεκούνια».(<http://melekounia.gr/>).
- Δωρεάν μαθήματα Latin από τον πολιτιστικό και περιβαλλοντικό σύλλογο Καλυθιών «Ο Φάρος»(<http://olafree.blogspot.gr/2012/10/latin.html>)
- **Σύρος:** Συριανό Ανταλλακτικό Δίκτυο: Αφετηρία του είναι οι ιδέες της αλληλέγγυας οικονομίας. Η μονάδα ανταλλαγής είναι το Συριανό Ανταλλακτικό νόμισμα Σ.Α.Ν.Ο.(<http://sanosyros.wordpress.com/>)
- Δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους από την εκκλησία από την Ι.Μ. Σύρου και τον Σύλλογο Εθελοντικής Αιμοδοσίας Σύρου και το Γενικό Κρατικό Νοσοκομείο Ερμούπολης.(<http://www.ecclesia.gr/greek/koinonia/aimodosia.html>)

4.4. Πίνακες και διαγράμματα για τις μορφές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας

4.4.1 Τομείς με τους οποίους σχετίζονται οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα

Οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας είναι πολλές και πολλών ειδών και τις συναντάμε σε όλες τις περιφέρειες της Ελλάδας. Παρακάτω παρουσιάζονται αρχικά (πίνακα 1) οι τομείς στους οποίους απευθύνονται οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας. Επίσης βλέπουμε μέσα από το διάγραμμα (σχέδιο 1) σε ποιους τομείς απευθύνονται οι περισσότερες δομές και τέλος παρουσιάζεται ένας πίνακας (πίνακας 2) που δείχνει αναλυτικά τις δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας.

ΤΟΜΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΟΜΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ(ΣΕ ΣΥΝΟΛΟ 464)

ΤΟΜΕΙΣ	ΣΥΝΟΛΟ
Ιατρική περίθαλψη	120
Διατροφή	111
Εκπαίδευση	103
Ανταλλαγή προϊόντων-υπηρεσιών	41
Στέγαση	5
Ένδυση	12
Ψυχαγωγία	12
Διάφορα	60
Σύνολο	

πίνακας 1

ΔΟΜΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

πίνακας 2

1	Εναλλακτικά νομίσματα: Σε όλη την Ελλάδα κυκλοφορούν εναλλακτικά νομίσματα
2	Κοινωνικά παντοπωλεία: Παρέχονται δωρεάν είδη όπως κατεψυγμένα προϊόντα, απορρυπαντικά, ρούχα κ.α.. Υπάρχουν σε πολλούς δήμους της χώρας μας.
3	Συσσίτια: Σε όλη την χώρα υπάρχουν σημεία διανομής δωρεάν φαγητού.
4	Κοινωνικά ιατρεία- Φαρμακεία αλληλεγγύης: Σε αυτά συγκεντρώνονται φάρμακα, τρόφιμα, παιχνίδια για άπορες οικογένειες , άνεργους κ.α. καθώς επίσης προσφέρονται ιατρικές και φαρμακευτικές υπηρεσίες.
5	Δωρεάν ιατρική περίθαλψη όλων των ειδών: Σε όλη την Ελλάδα παρέχονται διάφορες ιατρικές εξετάσεις όπως : περίθαλψη χρονίως πασχόντων, ιατρική περίθαλψη για τους άστεγους, εμβολιασμός για ανασφάλιστα άτομα, ψυχολογική υποστήριξη απροσάρμοστων παιδιών, δωρεάν κλινική εξέταση μαστού, εξετάσεις για πνευμονολογικά νοσήματα, δωρεάν αίμα για τους χειρουργημένους, δωρεάν εξέταση για δυσλεξία, δωρεάν μετρήσεις σακχάρου, δωρεάν εξέταση για την οστεοπόρωση, δωρεάν τεστ Παπ κ.α.
6	Πελίτι: Δημιουργήθηκε αρχικά στην Δράμα και στη συνέχεια εξαπλώθηκε και σε άλλες πόλεις. Στόχος του ήταν η συλλογή, διατήρηση και διάδοση των ντόπιων ποικιλιών. Οι σπόροι αυτοί είναι αβελτίωτες ποικιλίες και δίνονται δωρεάν.
7	Δημοτικοί λαχανόκηποι: Είναι ένα πρόγραμμα στο οποίο ο εκάστοτε Δήμος διαθέτει σε πολίτες με χαμηλά εισοδήματα, χώρο για την καλλιέργεια λαχανικών 365 μέρες το χρόνο υπό την εποπτεία τους. Το πρόγραμμα αυτό υπάρχει σε πολλούς δήμους της χώρας.
8	Κοινωνικά φροντιστήρια: Σχεδόν σε όλες τις πόλεις της Ελλάδος λειτουργούν κοινωνικά φροντιστήρια. Είναι φροντιστήρια που με πρωτοβουλία είτε των καθηγητών είτε της εκκλησίας είτε της δημοτικής αρχής βοηθάνε τους μαθητές που οι γονείς τους δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να πληρώσουν και να κάνουν φροντιστήρια.
9	Δωρεάν μαθήματα σε όλη την Ελλάδα: Σε όλη τη χώρα πραγματοποιούνται δωρεάν μαθήματα όλων των ειδών όπως: μαθήματα ιταλικών, γαλλικών, ρώσικων και άλλων ξένων γλωσσών. Επίσης γίνονται και πολλά δωρεάν μαθήματα αθλημάτων όπως tae kwon do, jiu jitsu, κολύμβησης αλλά και μαθήματα φωτογραφίας, πληροφορικής, παραδοσιακών και μοντέρνων χορών κ.α.
10	Οικονομική βοήθεια: Πολλές μητροπόλεις της χώρας προσφέρουν οικονομική βοήθεια σε φοιτητές και σπουδαστές.
11	Ανταλλαγή προϊόντων Σκόρος: Γίνεται ανταλλαγή ρούχων, βιβλίων, είδη οικιακής χρήσης καθώς επίσης και προσφορά χρόνου. ιδεών και πρακτικών όπως για παράδειγμα μαθήματα αγγλικών, καθάρισμα σπιτιού, κούρεμα
12	Διανομή δωρεάν φαγητού: Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας κυρίως από τις κατά τόπους μητροπόλεις.
13	Δίκτυα Ανταλλαγής αγαθών και υπηρεσιών : Είναι πρωτοβουλία πολιτών με σκοπό την βελτίωση της ζωής τους και των συνανθρώπων τους. Σε αυτό το δίκτυο γίνεται ανταλλαγή διάφορων προϊόντων μεταξύ των μελών των δικτύων αλλά και υπηρεσιών.
14	Διανομή συσσιτίου σε άπορες οικογένειες, άνεργους, άστεγους κ.α.
15	Τράπεζες χρόνου: Είναι δίκτυα ανταλλαγής υπηρεσιών και γνώσεων σε βάση αμοιβαίας εμπιστοσύνης που υποστηρίζεται από την δική της μονάδα συναλλαγής, το χρόνο.
16	Δωρεάν ποδήλατα: Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας οι πολίτες μπορούν να δανειστούν ποδήλατα και να τις εξερευνήσουν. Κάποιες από αυτές τις πόλεις είναι η Αρχαία Ολυμπία, Ναύπλιο, Ταύρο-Μοσχάτο και Μονεμβασιά.
17	Καταστήματα ρουχισμού για την ένδυση άστεγων και πτωχών.
18	Δωρεάν προγράμματα για την διακοπή καπνίσματος από το κέντρο πρόληψης «Προνοή» στην Κηφισιά

19	Δωρεάν κάρτες στάθμευσης εν καιρώ εορτών για την εμπορική τόνωση της αγοράς σε περιοχή της Αθήνας.
20	Δωρεάν σχολείο πουλιών στη Θεσσαλονίκη: Γνωριμία με τα άγρια πουλιά και τη φύση από την Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρία.
21	Αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας στο Φύλορο Θεσσαλονίκης: Οι ιεραπόστολοι μαζεύουν τρόφιμα, ρούχα, ιατρικό εξοπλισμό που συγκεντρώνονται με την βοήθεια του κόσμου. όλα φορτώνονται σε κοντέινερ και στέλνονται με τις ιεραποστολές.
22	PRAKSIS: Είναι μια ανεξάρτητη ΜΚΟ που βασικό στόχο έχει τη δημιουργία και υλοποίηση προγραμμάτων ανθρωπιστικής και ιατρικής δράσης. Δράση της είναι η άμεση και δωρεάν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη.
23	Tutorpool: Είναι ένα κίνημα που ξεκίνησε στο Twitter: Δημιουργήθηκε από πολίτες μέσω διαδικτύου. Αποτελείτε από δασκάλους, καθηγητές, προπτυχιακούς φοιτητές, με στόχο να βοηθήσουν μαθητές που δεν έχουν την δυνατότητα να πληρώσουν φροντιστήρια.
24	Στήριξη μονογονεϊκών οικογενειών μέσω της προώθησης των άνεργων αρχηγών των οικογενειών στον τομέα της απασχόλησης και στην μετέπειτα τοποθέτηση στην αγορά σε διάφορους κλάδους της οικονομίας.
25	«Ζούμε Μαζί» του Δήμου Θεσσαλονίκης: Σκοπός της επιχείρησης είναι η αλληλεγγύη, η κοινωνική προσφορά, η προώθηση της παιδείας.
26	Δωρεάν τουριστικές διαδρομές : Με την επαναλειτουργία του τρένου γίνονται δωρεάν διαδρομές στο χιονοδρομικό της Βίγλας, στις Πρέσπες, το Νυμφαίο και τα οινοποιεία της Φλώρινας.
27	Στήριξη των άπορων μαθητών με σχολικά είδη.
28	Παράγουν, ανταλλάσσουν και έτσι διαβιώνουν : Περισσότεροι από 50 ανθρώπους στο Πήλιο και κυρίως στην περιοχή του νότιου Πηλίου όλων των ηλικιών αποφάσισαν να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν μια οικοκοινότητα μια κοινότητα στην οποία θα ζουν όλοι μαζί, θα παράγουν, θα συνεργάζονται, θα πουλάνε ,θα ανταλλάσσουν και θα έχουν πλήρη αυτάρκεια.
29	Δωρεάν σεμινάρια από την σχολή γονέων στη Καρδίτσα με σκοπό την στήριξη των γονέων ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν με επιτυχία στο σύνθετο ρόλο όπως διαμορφώνεται σήμερα.
30	Δωρεάν σεμινάριο για φορολογικούς ελέγχους στη Λάρισα
31	Δωρεάν συμβουλές σε ανέργους.
32	Δωρεάν συμβουλευτική επαγγελματική σταδιοδρομία σε μαθητές με άνεργους γονείς.
33	Συγκέντρωση και ανταλλαγή σχολικών ειδών στη Λάρισα: Οι πολίτες της Λάρισας για να βοηθήσουν οικονομικά αδύναμες οικογένειες στις μεγάλες δαπάνες που έχουν κάθε χρόνο.
34	Δωρεάν χορήγηση εντομοκτόνων για την καταπολέμηση του δάκου στη Λάρισα.
35	Ξενώνας για κακοποιημένες γυναίκες στη Λάρισα
36	Παραχώρηση γης σε 200 ανέργους να καλλιεργήσουν ο καθένας 50τετραγωνικά μέτρα
37	Ανταλλαγή βιβλίων στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Αγρινίου
38	Bike kitchen στην Πάτρα : Είναι ένα αλληλέγγυο συνεργείο για ποδήλατα: Είναι ένας χώρος από τους ποδηλάτες για τους ποδηλάτες. Είναι μη κερδοσκοπικό και ανεξάρτητο συνεργείο.
39	Στηρίζω τα παιδιά μου: Δωρεάν σεμινάρια στην Κέρκυρα όπου ενθαρρύνονται οι γονείς για την συμμετοχή τους στη ζωή του σχολείου και στην οικογένεια διοργανώνοντας συχνές συναντήσεις.
40	Ιερείς καλλιεργούν πατάτες και τις χαρίζουν σε ιδρύματα
41	Χαρίζω + Ανταλλάσσω + Δημιουργώ στην Θήβα: Η ΜΚΟ babyfeat σε συνεργασία με το 6 ^ο Νηπιαγωγείο στα πλαίσια της αλληλεγγύης και της προσφοράς διοργανώνουν γιορτές χαρίζω ανταλλάσσω δημιουργώ.
42	Δωρεάν διανομή πετρελαίου στο Καρπενήσι: Βοήθεια του Δήμου σε πολίτες που αδυνατούν να πληρώσουν για αγοράσουν πετρέλαιο λόγω της υψηλής τιμής.

43	Freecycle : Παρέχει την δυνατότητα να γίνει κάποιος μέλος και να ανταλλάσει δωρεάν αντικείμενα που για μερικούς θεωρούνται άχρηστα και για άλλους θησαυρός.
44	Δωρεάν φύλαξη νήπιων σε παιδικούς σταθμούς: Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας ο εκάστοτε δήμος φροντίζει να φιλοξενούνται τα νήπια σε παιδικού σταθμούς δωρεάν.
45	Δωρεάν θεατρικές σπουδές στη Φιλαδέλφεια: Υπάρχουν τμήματα για ενήλικες, εφήβους και εκπαιδευτικούς με στόχο την δημιουργία θεατρικής ομάδας μέσα στα σχολεία της πόλης.
46	Δωρεάν σεμινάρια εύρεσης απασχόλησης από το σύλλογο τριτέκνων Αττικής.
47	Εθελοντικές υπηρεσίες από το Δίκτυο Αλληλεγγύης Ζωγράφου: Ξεκινάει η παροχή δωρεάν εθελοντικών υπηρεσιών σε όσους από τους συμπολίτες μας δεν έχουν τα ην δυνατότητα να προσφύγουν σε αυτές.
48	Στήριξη του «Μπορούμε» από τους εργαζόμενους της Eurobank με τρόφιμα. Οι εργαζόμενοι στην eurobank θέλησαν να βοηθήσουν το «Μπορούμε» δίνοντας συσκευασμένα τρόφιμα που είχαν συγκεντρώσει.
49	«Κανένας μόνος του στη κρίση» : Κάποιοι συμμετείχαν στο κίνημα της αλληλεγγύης με πρωτοβουλίες με κύριο σκοπό τους να βελτιώσουν τη ζωή αυτών που έχουν ανάγκη. Η εν λόγω οικονομική κατάσταση ενθαρρύνει την αλληλεγγύη και κάνει τους ανθρώπους να σκέφτονται τον συνάνθρωπο τους.
50	Δωρεάν κινηματογραφικές προβολές στην Ηλιούπολη.
51	Δωρεάν πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης παιδιών στο Δήμο Βύρωνα: Είναι προγράμματα μικρής διάρκειας που περιλαμβάνει προγράμματα εκδηλώσεις για τα μικρά παιδιά με θέατρα σκιών κ.α. Η προσφορά πραγματοποιείται από τους εργαζόμενους του Δήμου, τους εθελοντές , τους φορείς της πολυς αλλά και ιδιωτών.
52	Πρωτοβουλία Κοινωνικής Αλληλεγγύης στην Ηλιούπολη : Πράσινες, κόκκινες και κίτρινες κάρτες έχει εκδώσει ο δήμος στο πλαίσιο της κοινωνικής πολιτικής για την υποστήριξη των κοινωνικά αδύναμων πολιτών που η κάθε μια από τις οποίες αντιστοιχεί σε παροχή συγκεκριμένης υπηρεσίας.
53	Δωρεάν πρόγραμμα απασχόλησης ανέργων γυναικών στην Ηλιούπολη: Είναι η συνεργασία της κοινωνικής υπηρεσίας του Δήμου Ηλιούπολης με την XEN Ελλάδας για να υλοποιηθούν δωρεάν προγράμματα απασχόλησης για άνεργες γυναίκες αλλά και απειλούμενες με ανεργία.
54	Δωρεάν αθλητικές δραστηριότητες στα σχολεία Μοσχάτου και Ταύρου: Πρόκειται για πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού και απευθύνεται σε παιδιά από 6 έως 12 ετών τα οποία μπορούν να γνωρίσουν τα πιο δημοφιλή και μη ολυμπιακά αθλήματα από έμπειρους καθηγητές φυσικής αγωγής.
55	Λογαριασμός Αλληλεγγύης από το Δήμο Αμαρουσίου: Με στόχο την ενίσχυση των ευπαθών κοινωνικών ομάδων της πόλης τα έξοδα παράστασης μιας συνεδρίασης προσφέρουν οι δημοτικοί σύμβουλοι υπέρ του λογαριασμού Αλληλεγγύης.
56	Δωρεάν σεμινάρια συγγραφής ποιημάτων στο Χαλάνδρι: Τα σεμινάρια αυτά απευθύνονται σε νέους άνω των 18 με αντικείμενο τη συγγραφή ποιημάτων.
57	Υπηρεσίες συμβουλευτικής υποστήριξης για εργασία στο Αιγάλεω: Υπηρεσίες συμβουλευτικής σε θέματα εργασίας, εκπαίδευσης και κατάρτισης παρέχει ο Δήμος μέσω ειδικά διαμορφωμένου γραφείου.
58	Δωρεάν σεμινάρια πρώτων βοηθειών και πυρασφάλειας στο Ίλιον: Ο εξωραϊστικός Σύλλογος «Η εθνική Εστία» και η ελληνική ένωση έρευνας και διάσωση διοργανώνουν σειρά δωρεάν σεμιναρίων με θέμα τις βασικές πρώτες βοήθειες και πυρασφάλειας.
59	Τράπεζα τροφίμων από το Δήμο Ιλίου: Έναρξη λειτουργίας κοινωνικής τράπεζας τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης στο Ίλιον για την στήριξη των παιδιών και των οικογενειών. Πρόκειται για προσπάθεια του Δήμου Ιλίου με το «Χαμόγελο του Παιδιού»
60	Ο ΟΠΑΠ προσφέρει ένα νέο πρόγραμμα στήριξης για τους άστεγους με δωρεάν γεύματα και είδη πρώτης ανάγκης. Αφορά τους άστεγους που φιλοξενούνται στις εγκαταστάσεις της

	ΜΚΟ «Κλίμακας».
61	Μαγαζιά με δωρεάν ρούχα στη Βουλιαγμένη
62	«Σπόρος» για να ανθίσει το αλληλέγγυο εμπόριο: Μια κοινότητα ένας συνεταιρισμός μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα που προωθεί ένα διαφορετικό μοντέλο διακίνησης προϊόντων που έχει στόχο την ικανοποίηση των αναγκών.
63	Δωρεάν νομική στήριξη στην Αθήνα: Η αλληλεγγύη για όλους στο χώρο της ακαδημίας 74 θα φιλοξενεί δικηγόρους που θα παρέχουν δωρεάν νομικές συμβουλές. Στόχος να δίνει την πρώτη κατεύθυνση σε κάθε περίπτωση.
64	Δωρεάν σεμινάρια από την Ελληνική Ακαδημία Κινηματογράφου: Διοργανώνει για τους μελλοντικούς κινηματογραφιστές αλλά και όσους θέλουν να μάθουν σε βάθος τα μυστικά του κινηματογράφου μια σειρά δωρεάν σεμιναρίων και εργαστηρίων για όλες τις ειδικότητες του κινηματογράφου.
65	Δωρεάν Προγράμματα για παιδιά στο Εθνικό Ωδείο
66	Γέφυρες-φιλίας: Ινστιτούτο Κοινωνικής Αλληλεγγύης: Είναι ένας ανθρωπιστικός μη κερδοσκοπικός μη κυβερνητικός οργανισμός με κύριο σκοπό να προωθεί τα ιδεώδη της φιλανθρωπίας και τον εθελοντισμό και να παρέχει βοήθεια σε άπορους, άστεγους, άτομα με ειδικές ανάγκες.
67	Κ.Υ.Α.Δ.Α είναι το κέντρο υποδοχής και αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων για τους άστεγους.
68	Ίδρυμα για άτομα με ειδικές ανάγκες: Η Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών έχει δημιουργήσει αυτό το Κέντρο Αποκατάστασης Δυσπροσάρμοστων Ατόμων καθώς επίσης και ξενώνες για τις κακοποιημένες γυναίκες.
69	Η ομάδα εθελοντικής Δράσης Καλλονής στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς και του εθελοντικού πνεύματος εκτός από την παροχή κολατσιού σε μαθητές των σχολείων της περιοχής ξεκίνησε την λειτουργία «Κοινωνικού Φροντιστηρίου» για μαθητές που διακρίνονται για την φιλομάθεια τους αλλά δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις οικονομικές απαιτήσεις των φροντιστηρίων.
70	Δωρεάν συμβουλές για σπουδές σε πανεπιστήμιο του εξωτερικού στο Ηράκλειο: Η Icon International Training αποφάσισε να πραγματοποιήσει μια ενημερωτική εκδήλωση στο Ηράκλειο. Είναι ευκαιρία για κάθε εργαζόμενο και μη να αποκτήσει ένα ανταγωνιστικό τίτλο σπουδών με διεθνή αναγνώριση.
71	Το doctor anytime.gr σε συνεργασία με τους γυναικολόγους του δικτύου του προσφέρει 500 δωρεάν ραντεβού για ψηλάφηση και ενημερωση γύρω από το θέμα της πρόληψης του καρκίνου του μαστού.
72	Δωρεάν κηπευτικά στα ιδρύματα του Ηρακλείου: 15 τόνοι πρώιμων κηπευτικών από τα δημοτικά πρατήρια της Ιεράπετρας μεταφέρονται στο Ηράκλειο.
73	Τράπεζα προσφοράς αλληλεγγύης στο Ηράκλειο: Για την βοήθεια πολιτών και οικογενειών που δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις βασικές ανάγκες δημιουργήθηκε η Τράπεζα προσφοράς αλληλεγγύης με σκοπό την ανάπτυξη δικτύου υποστήριξης ανθρώπων που πλήττονται από την οικονομική κρίση
74	Προσφορά καυσόξηλων από τον Δήμο Αποκορώνου σε άπορους δημότες του.



Διάγραμμα 1

Παρατηρούμε από τα παραπάνω ότι οι περισσότερες δομές αφορούν την ιατρική περίθαλψη και την διατροφή ενώ οι λιγότερες δομές την στέγαση, την ψυχαγωγία και την ένδυση.

4.4.2 Συνολική απεικόνιση των δομών εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που υπάρχουν στις περιφέρειες της Ελλάδας

Σε όλη την χώρα υπάρχουν διασκορπισμένες όλες οι δομές εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας που αποτελούν πρωτοβουλία κάποιων συνανθρώπων μας. Παρακάτω γίνεται η συνολική απεικόνιση των μορφών σε πίνακα (πίνακας 3) αλλά και με διάγραμμα (διάγραμμα 2). Και τέλος βλέπουμε μέσα από δυο πίνακες(πίνακας 4, πίνακας 5) ποιές είναι οι περιφέρειες με την μεγαλύτερη και την μικρότερη εναλλακτική και αλληλέγγυα δραστηριότητα αντίστοιχα.

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	ΔΟΜΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης	23
Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας	14
Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας	41
Περιφέρεια Ηπείρου	15
Περιφέρεια Θεσσαλίας	35
Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδος	34
Περιφέρεια Ιονίων Νήσων	11
Περιφέρεια Πελοποννήσου	19
Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδος	23
Περιφέρεια Αττικής	178
Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου	19
Περιφέρεια Κρήτης	39
Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου	12

πίνακας 3



διάγραμμα 2

**ΟΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ
ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

πίνακας 4

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	ΔΟΜΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
Περιφέρεια Αττικής	178
Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας	55
Περιφέρεια Κρήτης	40
Περιφέρεια Θεσσαλίας	38

**ΟΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΙΚΡΟΤΕΡΗ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

πίνακας 5

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	ΔΟΜΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
Περιφέρεια Ιονίων Νήσων	11
Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου	12
Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου	19
Περιφέρεια Πελοποννήσου	19

5. Έρευνα

Στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας πραγματοποιήθηκε έρευνα με θέμα την εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία. Αρχικά έστειλα ηλεκτρονικά μηνύματα(email) σε πέντε Δίκτυα Ανταλλαγής και Αλληλεγγύης ζητώντας την συνεργασία τους για την περάτωση της πτυχιακής μου εργασίας. Αυτά ήταν το: «*Καερέτι Τοπικό Δίκτυο Ανταλλαγών Λασιθίου*», «*το Οβολός Κοινωνικό Νόμισμα*», «*το Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Μαγνησίας*» την «*Εναλλακτική Μονάδα Ροδόπης*» και στο «*Δίκτυο Ανταλλαγών Μεσσηνίας «Ελιά»*». Από τα πέντε παραπάνω δίκτυα θετικά απάντησε μόνο το **Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Μαγνησίας**. Μετά και την απαραίτητη επικοινωνία που υπήρξε με το Δίκτυο Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Μαγνησίας όπου τους εξήγησα τις απαραίτητες λεπτομέρειες σχετικά με το θέμα της πτυχιακής ξεκίνησε η συνεργασία μας για το πέρας του ερευνητικού μέρους. Εν συνεχεία στάλθηκε στο Δίκτυο το ερωτηματολόγιο και μετά από το απαραίτητο χρονικό διάστημα μου το έστειλαν συμπληρωμένο μέσω του κυρίου Χρήστου Παπαϊωάννου από την ομάδα υποστήριξης μελών του Δικτύου Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης Μαγνησίας. Παρακάτω παρουσιάζεται το ερωτηματολόγιο:

Ερωτηματολόγιο

1. Τι είναι το Δίκτυο Ανταλλαγών και αλληλεγγύης Μαγνησίας και πως λειτουργεί;

Το ΔΑΑΜ είναι μια συλλογικότητα βασισμένη στην ισότητα και στην διαφάνεια, στα πλαίσια της οποίας τα μέλη μπορούν να ανταλλάξουν προϊόντα, υπηρεσίες και γνώσεις αλλά και να προσφέρουν στην πόλη τους, στους συνανθρώπους τους ή και σε άλλες συλλογικότητες και εθελοντικές ομάδες.

Το εγχείρημα είναι μέλος της προσπάθειας που γίνεται σε πολλές χώρες του κόσμου για τη διερεύνηση και διάδοση της κοινωνικής, συνεργατικής και αλληλέγγυας οικονομίας.

2. Ποιος ο σκοπός δημιουργίας του δικτύου;

Το Δίκτυο έχει στόχο να προάγει την συνεργασία, τη συμμετοχή, την αλληλεγγύη και τη δίκαιη και βιώσιμη κατανομή των πόρων και των αγαθών.

3. Πως μπορεί να γίνει κάποιος μέλος του δικτύου; Υπάρχει κάποιος περιορισμός για να μπορέσει κάποιος να ενταχθεί σε αυτό;

Οποιοσδήποτε/αδήποτε μπορεί να γίνει μέλος του δικτύου, ανεξάρτητα από φύλο, φυλή, οικονομικό υπόβαθρο, θρησκεία

4. Ποιο το κέρδος που έχει κάποιος με την συμμετοχή του στο δίκτυο;

Τα μέλη του Δικτύου μπορούν να ανταλλάξουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες, τα αντικείμενα και τα προϊόντα τους και να λάβουν αντίστοιχα από άλλα μέλη, χωρίς να χρειάζονται χρήματα. Μπορούν έτσι να καλύψουν μια γκάμα αναγκών, από βασικές (πχ τροφή) μέχρι “δευτερεύουσες” (πχ επισκευές, μόρφωση κ), ακόμα και αν είναι “άνεργοι” ή άμισθοι.

Επίσης μπορεί να εκφραστεί δημιουργικά επειδή, ως αμεσοδημοκρατική δομή, τα μέλη είναι αυτά που συναποφασίζουν ότι αφορά τη λειτουργία, τη διαμόρφωση και την κατεύθυνση του Δικτύου.

5. Πως γίνονται οι συναλλαγές μέσα σε αυτό το δίκτυο;

Η διαδικασία είναι απλή: Προσφέροντας μια υπηρεσία ή ένα προϊόν τα μέλη παίρνουν πόντους, τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να λάβουν άλλα προϊόντα ή υπηρεσίες. Επίσης τα μέλη μπορούν να χρησιμοποιήσουν συλλογικά τους πόντους τους για κοινωνική προσφορά.

Τα μέλη χρησιμοποιούν το διαδικτυακό σύστημα ανταλλαγών για να ανακοινώσουν τις υπηρεσίες και τα προϊόντα που προσφέρουν, αλλά και να διαχειριστούν το λογαριασμό και τις μονάδες τους. Το λογισμικό που χρησιμοποιούμε είναι ελεύθερο και ανοιχτό και διαθέσιμο δωρεάν σε όποια κοινότητα επιθυμεί να δημιουργήσει αντίστοιχο δίκτυο.

6. Τι είναι το TEM; Ποια η χρησιμότητα του μέσα στο δίκτυο

TEM σημαίνει τοπική εναλλακτική μονάδα και είναι το εικονικό “νόμισμα” που χρησιμοποιούμε για να αξιολογήσουμε τα προϊόντα και τις υπηρεσίες. Αντιστοιχεί σε ένα ευρώ. Για παράδειγμα, αν προσφέρω μια υπηρεσία για 10 ευρώ, στα πλαίσια του Δικτύου θα την προσφέρω για 1 TEM. Η παρούσα αξία του επιλέχθηκε για να είναι

εύκολη η χρήση του συστήματος, αλλά όπως το δίκτυο θα ωριμάζει, τα μέλη μπορούν να αποφασίσουν άλλους τρόπους αξιολόγησης, όπως πχ ο χρόνος (τράπεζα χρόνου)

7. Μπορεί να γίνει ανταλλαγή προϊόντων ή υπηρεσιών μέσα στο δίκτυο χωρίς την μεσολάβηση του εναλλακτικού νομίσματος;

Φυσικά. Η μονάδα είναι εκεί για να διευκολύνει αλλά αν τα μέλη καταλήξουν σε μια αμοιβαία συμφέρουσα ανταλλαγή, έχουν κάθε δικαίωμα να την πραγματοποιήσουν.

8. Τι μπορεί να προσφέρει κάποιος μέσα στο δίκτυο;

Οτιδήποτε δεν είναι παράνομο ή βλαβερό για το περιβάλλον και τους συνανθρώπους μας. Ενδεικτικά δείτε εδώ: http://www.tem-magnisia.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=197&Itemid=82

9. Μπορεί κάποιος όταν γίνει μέλος του δικτύου να παίρνει μόνο χωρίς να δίνει ποτέ?

Για να έχει νόημα η ανταλλαγή τα μέλη το δικτύου πρέπει και να προσφέρουν και να λαμβάνουν. Είναι έτσι φτιαγμένο το σύστημα που δεν μπορεί κάποιος να παίρνει μόνο χωρίς να δίνει. Παρόλα αυτά, το δίκτυο, ή μεμονωμένα μέλη του, μπορούν να επιλέξουν να προσφέρουν σε άτομα ή ομάδες που δεν μπορούν να ανταποδώσουν όπως ηλικιωμένους, άτομα με ειδικές ανάγκες, παιδιά κ.α.

10. Ποια η γνώμη σας για την αλληλέγγυα και εναλλακτική οικονομία στην χώρα μας;

Η ανταλλαγή είναι πιο παλιά και από το χρήμα. Στα χωρία (αλλά όχι μόνο) είναι ένας καθιερωμένος τρόπος οικονομικής αλληλεπίδρασης. Τα τελευταία 3-4 χρόνια έχουν δημιουργηθεί πολλά δίκτυα ανταλλαγών και άλλες δομές αλληλέγγυας και συνεργατικής οικονομίας σε διάφορες πόλεις και περιοχές της Ελλάδας. Δεν είναι εξολοκλήρου η οικονομική κρίση η αιτία, αλλά και η επιθυμία για χειραφέτηση, αυτοδιάθεση και δικαιοσύνη στην οικονομική διαχείριση,

11. Για να συμμετάσχει κάποιος στο δίκτυο πρέπει να βρίσκεται στην περιοχή της Μαγνησίας;

Για την ώρα στο δίκτυο συμμετέχουν και άτομα από άλλες πόλεις. Λογικά, όταν δημιουργηθούν δίκτυα και στις άλλες πόλεις τα μέλη θα είναι γραμμένα στο δίκτυο της

περιοχής τους αλλά μέσω της συνεργασίας των δικτύων θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις μονάδες τους οπουδήποτε.

12. Υπάρχει εγγύηση αξιοπιστίας για τα προσφερόμενα προϊόντα και υπηρεσίες;

Υπάρχει δυνατότητα καταχώρησης αξιολογήσεων των προσφερόμενων υπηρεσιών και προϊόντων στο προφίλ κάθε μέλους ώστε τα άλλα μέλη να έχουν μια εικόνα για την αξιοπιστία. Επίσης, επειδή το δίκτυο είναι και κοινωνική δομή, τα μέλη γνωρίζονται προσωπικά και μπορούν να ανταλλάξουν εμπειρίες σχετικά. Παρόλα αυτά, τα μέλη ενθαρρύνονται να διατηρήσουν τα φίλτρα που έχουν έτσι και αλλιώς στην κοινωνία και να κάνουν την έρευνα τους. Το ότι κάποιος είναι μέλος του Δικτύου Ανταλλαγών και Αλληλεγγύης δεν σημαίνει ότι είναι αυτόματα και άξιος εμπιστοσύνης.

13. Υπάρχει όριο ηλικίας για να συμμετάσχει κάποιος στο Δίκτυο;

Για την ώρα, μέλη μπορούν να γίνουν μόνο ενήλικες, αλλά έχουν συμμετάσχει και ομάδες ανηλίκων με την υποστήριξη κάποιου ενήλικου. Αυτό μπορεί να αλλάξει αλλά θέλει προσοχή το θέμα της ανήλικης εργασίας και ακόμα δεν το έχουμε εξετάσει επαρκώς το θέμα.

6 . Συμπεράσματα

Στα προηγούμενα κεφάλαια εξετάστηκε λεπτομερώς η έννοια της εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας καθώς επίσης τα εναλλακτικά νομίσματα και οι δομές της.

Η εναλλακτική και αλληλέγγυα οικονομία είναι η οικονομία που δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες εξαιτίας της οικονομικής κρίσης που περνάει η Ελλάδα τα τελευταία χρόνια όμως για να συνεχίσει να υφίσταται στηρίζεται στην δημιουργικότητα και στο αίσθημα της αλληλεγγύης που έχουν οι Έλληνες. Αποτελείται όπως είδαμε από ανθρώπους που εθελοντικά και μόνο βοηθάνε ώστε αυτό το εγχείρημα να συνεχίζει να υπάρχει.

Η αλληλέγγυα οικονομία διαδραματίζει ένα σημαντικό ρόλο στην βελτίωση της ζωής των τοπικών κοινωνιών καθώς προσφέρει στους ανθρώπους μέσα από τα δίκτυα της τρόφιμα, υπηρεσίες, στέγαση, ιατρική φροντίδα μα πάνω από όλα τους δίνει την ευκαιρία να ζήσουν μια καλύτερη ζωή με καλύτερες συνθήκες διαβίωσης. Επίσης ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα τελευταία χρόνια οι έλληνες είναι η ανεργία. Αυτό έχει κάνει το ρόλο της εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας να είναι πολύ σημαντικό καθώς μέσα από τα δίκτυα εναλλακτικής και αλληλέγγυας οικονομίας μπορούν οι πολίτες να βελτιώσουν την ζωή τους και να εξοικονομήσουν χρήματα καθώς όλες οι συναλλαγές που γίνονται μέσα σε αυτά είναι δωρεάν και χρησιμοποιούνται μόνο εναλλακτικά νομίσματα που δεν έχουν κερδοσκοπικό χαρακτήρα και είναι άτοκα ενώ σε κάποιες περιπτώσεις προσφέρονται και ευκαιρίες εργασίας.

Είναι αναγκαίο βλέποντας ότι η οικονομική κρίση στην Ελλάδα δεν υποχωρεί να διατηρήσουμε αυτά τα δίκτυα και στην καλύτερη περίπτωση να τα αυξήσουμε διότι δυστυχώς αυξάνονται χρόνο με το χρόνο και οι συνάνθρωποι μας που πέφτουν «θύματα» της οικονομικής κρίσης οι οποίοι έχουν την ανάγκη όλων μας.

7. Βιβλιογραφία

Βιβλιογραφία

Τ. Νικολόπουλος –Δ. Καπογιάννης: Εισαγωγή στην Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία , Το Μετέωρο βήμα μιας δυνατότητας, Οι εκδόσεις των Συναδέλφων, Αθήνα, 2012

Χ. Παρασκευόπουλος, Κοινωνικό κεφάλαιο, κοινωνία πολιτών και δημόσια πολιτική, Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών, ν 106/2001, σ.43-46

Π. Πολυζωΐδης, Εθελοντισμός στην κοινωνική προστασία, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, 2006

Γ. Λιερός, Υπαρκτός καινούργιος κόσμος, Κοινωνική/Αλληλέγγυα οικονομία, Αθήνα, Οι εκδόσεις των συναδέλφων, 2012

Αρθρογραφία

1. Γ. Λιερός, Φιλανθρωπία και αλληλεγγύη, εφημερίδα «Δράση», 2/1/2013
2. Σ. Αδάμ, Περί κοινωνικής οικονομίας και κοινωνικού ανταγωνισμού, εφημερίδα «Η Κυριακάτικη Αυγή- Ενθέματα», 1/4/2012, σ. 28-29
3. Ν. Μουζέλης, Ανάμεσα στα κόμματα και στην αγορά, εφημερίδα «Το Βήμα», 18/12/2011
4. Σ. Μαλαβάκης (επιμ.), Ζωή χωρίς ευρώ με οβολούς και φασούλια, εφημερίδα «Τα Νέα», 23/5/2012, σ. 26-27
5. Βάλια Μπαζού, Εναλλακτική Οικονομία, Εφημερίδα «Το Ποντίκι», 7/7/2011

Πηγές από το Διαδίκτυο

<http://www.creteplus.gr/news/enallaktika-nomismata-stin-ellada-33297.html>

<http://fasouli.wordpress.com/>

http://www.eyelands.gr/site/index.php?option=com_content&view=article&id=867:2012-04-07-10-26-42&catid=42:afieromata&Itemid=87

<http://synallois.org/>

<http://www.novafm106.gr/articles/politics/434-tem-magnisia.html>

<http://www.tem-magnisia.gr/>

<http://www.proskalo.net/>

<http://diktyolesvou.wordpress.com/>

<http://votsalo.org/>

<http://ilianthos.wordpress.com/>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%AD%CF%81%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82%CF%84%CE%B7%CF%82%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1%CF%82>

<http://www.ypes.gr/el/Regions/programma/xartes/RegionAdmin/>

<http://olafree.blogspot.gr/>

<http://www.homoastralis.org/enalaktikioikonomia.htm>

<http://zoixorisxrimata.blogspot.gr/>

<http://www.peliti.gr/>

http://www.lets.net.gr/component/option,com_marketplace/Itemid,51/index.php?option=com_frontpage&Itemid=17

<http://babyfeat.gr/>

http://www.peliti.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=63%3Aatopikesomades&catid=9%3Aatopomades&Itemid=36&lang=el

<http://www.econews.gr/tag/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82->

[%CE%BB%CE%B1%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CE%BA%CE%B7%CF%80%CE%BF%CF%82/](http://www.econews.gr/tag/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82-%CE%BB%CE%B1%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CE%BA%CE%B7%CF%80%CE%BF%CF%82/)

<http://antallaktiki.gr/>

<http://tutorpool.gr/page/faq>

<http://www.enallaktikos.gr/>

<http://www.stakraeli.gr/>