



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ «SAINT-PAUL – ΔΕΛΑΣΑΛ»
Γυμνάσιο - Λύκειο

τηλ. 210 4511954

www.saintpaul-delasalle.gr



εθελοντική
αιμοδοσία

Άλιμος, 4 Μαΐου 2026

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Σάββατο, 16 Μαΐου 2026

10:00 – 13:00

Αγαπητοί γονείς,

Σας ενημερώνουμε ότι το **Σάββατο, 16 Μαΐου** και την **Κυριακή, 17 Μαΐου** και ώρες **10:00-14:30**, θα πραγματοποιηθεί το **Πολιτιστικό Διήμερο**, στον χώρο του σχολείου μας. Κατά τη διάρκειά του, ο **Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του Saint Paul**, η **Κάριτας Αθήνας**, τα **Εκπαιδευτήρια «Saint-Paul – Δελασάλ»** και το **Τζάνειο Νοσοκομείο** διοργανώνουν από κοινού, μια ακόμη δράση ανθρωπιάς!

Σας προσκαλούμε, λοιπόν, να στηρίξετε την προσπάθειά μας, δηλώνοντας τη συμμετοχή σας στην **εθελοντική αιμοδοσία** που θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο, 16 Μαΐου και ώρες 10:00 - 13:00**, στις εγκαταστάσεις του **Γυμνασίου - Λυκείου** και γνωστοποιώντας τη δράση αυτή σε ανθρώπους που μπορούν να γίνουν αιμοδότες.

Για να δηλώσετε τη συμμετοχή σας στην εθελοντική αιμοδοσία που θα πραγματοποιηθεί, σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε την ηλεκτρονική φόρμα που ακολουθεί:

<https://forms.cloud.microsoft/e/EBj3TiarME>

(Ctrl + Αριστερό κλικ για άνοιγμα φόρμας συμμετοχής)

* Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εθελοντική αιμοδοσία, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κ. Γκρατσιέλλα Βιτάλη, Αντιπρόεδρο του ΔΣ του Συλλόγου Γονέων του Saint-Paul και ιατρό - καρδιολόγο, η οποία ασχολείται με τη διοργάνωση της εθελοντικής αιμοδοσίας μέσω "Caritas Athens" και Τζάνειου Νοσοκομείου, στο τηλέφωνο 6977 407173.

Ο εθελοντής αιμοδότης είναι άτομο ευαισθητοποιημένο και υπεύθυνο, που ενστερνίζεται την αξία της αλληλεγγύης και του αλτρουισμού και γεύεται τη χαρά της προσφοράς, η οποία στις μέρες μας αποτελεί μια αξία ανεκτίμητη!

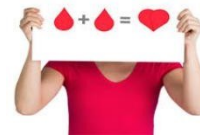


**Με την ευχή να έχουμε περισσότερη προσφορά σε αίμα
για τις ανάγκες των συνανθρώπων μας,**

ας αγκαλιάσουμε όλοι μια πράξη αγάπης από καρδιάς...

Ας κάνουμε και εμείς ένα δώρο ... ζωής!

Χρήσιμες πληροφορίες



Μπορείς να δώσεις αίμα, αν...

- ✓ είσαι 18-65 ετών,
- ✓ ζυγίζεις πάνω από 50 κιλά,
- ✓ είσαι υγιής και αισθάνεσαι καλά,
- ✓ έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μήνες από την τελευταία σου αιμοδοσία.
(Οι άντρες μπορούν να επαναλάβουν τη διαδικασία 4 φορές τον χρόνο και οι γυναίκες 3 φορές τον χρόνο.)

Παίρνεις φάρμακα;

☞ Μην ανησυχείς! Έλα στην αιμοδοσία και ρώτα τον γιατρό, αν μπορείς να δώσεις αίμα. Εκείνος θα σου δώσει την απάντηση που χρειάζεσαι!

Προετοιμασία πριν την αιμοδοσία:

- Φάε ένα μη λιπαρό πρωινό πριν έρθεις.
- Αν έχεις φάει κανονικό γεύμα, πρέπει να περάσουν τουλάχιστον 2 ώρες πριν την αιμοδοσία.
- Πιες αρκετό νερό.
- Απόφυγε την κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα πριν την αιμοδοσία.
- Αν νιώθεις αδιαθεσία ή είσαι κρυωμένος, περίμενε να αναρρώσεις.
- Κοιμήσου καλά το προηγούμενο βράδυ (τουλάχιστον 6 -7 ώρες).

Θυμήσου:

- Είναι απαραίτητη η **προσκόμιση εγγράφου ταυτοποίησης** (π.χ. ταυτότητα – δίπλωμα οδήγησης – διαβατήριο).
- Πρέπει να γνωρίζεις τον **ΑΜΚΑ** σου.
- Πρέπει να αναφέρεις ότι, δίνεις αίμα για την Κάριτας Αθήνας με αριθμό μητρώου 10655 στο Ε.Μ.Α (Εθνικό Μητρώο Αιμοδοτών).

Τι συμβαίνει κατά την αιμοδοσία;

- ✓ Η διαδικασία είναι ασφαλής, διαρκεί περίπου 10 λεπτά και χρησιμοποιούνται αποστειρωμένα, μιας χρήσης υλικά.
- ✓ Οι εθελοντές αιμοδότες χαλαρώνουν σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο.
- ✓ Μετά την αιμοδοσία, θα σου προσφέρουμε χυμό ή σνακ, για να ανακτήσεις δυνάμεις.

Γιατί να γίνω αιμοδότης;

- ♥ Μπορείς να σώσεις έως και 3 ζωές με κάθε αιμοδοσία.
- ♥ Είναι μια απλή και ασφαλής διαδικασία.
- ♥ Νιώθεις τη χαρά της προσφοράς και βοηθάς συνανθρώπους που το έχουν ανάγκη.

* Για να πραγματοποιηθεί η Εθελοντική Αιμοδοσία, απαιτείται η συμμετοχή 70 εθελοντών αιμοδοτών.