

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ

HELLENIC MENOPAUSE SOCIETY (ELETEM)

ΣΧΕΔΙΟ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

GENDER EQUALITY PLAN (GEP)

2020 – 2029

Αθανασία Παππά

Πρόεδρος / President, ΕΛΕΤΕΜ

51 Σταδίου, 10559 Αθήνα | info@eletem.org

www.eletem.org

1. Σχετικά με την ΕΛΕΤΕΜ / About ELETEM

Η Ελληνική Εταιρεία Εμμηνόπαυσης (ΕΛΕΤΕΜ) ιδρύθηκε τον Ιούνιο του 2019 και αποτελεί τη μοναδική μη κερδοσκοπική οργάνωση στην Ελλάδα αποκλειστικά αφιερωμένη στην προώθηση της υγείας και ποιότητας ζωής των γυναικών μέσης ηλικίας μέσω της κατανόησης της εμμηνόπαυσης και της υγιούς γήρανσης.

The Hellenic Menopause Society (ELETEM) was founded in June 2019 and is the only non-profit organization in Greece dedicated exclusively to promoting the health and quality of life of middle-aged women through understanding menopause and healthy ageing.

Νομική μορφή / Legal form	Μη κερδοσκοπικό σωματείο / Non-profit association
Έτος ίδρυσης / Year founded	2019
Έδρα / Address	51 Σταδίου, 10559 Αθήνα, Ελλάδα
Email	info@eletem.org
Website	www.eletem.org
Σύνθεση ΔΣ / Board composition	3–5 μέλη, πλειοψηφία γυναίκες / 3–5 members, majority women

2. Δέσμευση για Ισότητα Φύλων / Commitment to Gender Equality

Η ΕΛΕΤΕΜ, ως οργανισμός με αποστολή την προαγωγή της γυναικείας υγείας, αναγνωρίζει ότι η ισότητα των φύλων δεν είναι απλώς μια τυπική υποχρέωση αλλά θεμελιώδης αξία που διαπερνά κάθε πτυχή της λειτουργίας της.

ELETEM, as an organization whose mission is the promotion of women's health, recognizes that gender equality is not merely a formal obligation but a fundamental value that permeates every aspect of its operation.

Το παρόν Σχέδιο Ισότητας των Φύλων (GEP) εκπονήθηκε σύμφωνα με:

- Τις κατευθυντήριες γραμμές του Horizon Europe για τα GEP
- Τη Στρατηγική Ισότητας Φύλων της ΕΕ 2026–2030
- Τον Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Ισότητα των Φύλων 2021–2025
- Τον Νόμο 4604/2019 για την ισότητα των φύλων στην Ελλάδα

This Gender Equality Plan (GEP) was developed in accordance with:

- Horizon Europe guidelines on Gender Equality Plans
- EU Gender Equality Strategy 2026–2030
- Greek National Action Plan for Gender Equality 2021–2025
- Law 4604/2019 on gender equality in Greece

3. Αξιολόγηση Υφιστάμενης Κατάστασης / Current Situation Assessment

Η ΕΛΕΤΕΜ διαθέτει Διοικητικό Συμβούλιο 3–5 μελών, με συντριπτική πλειοψηφία γυναικών, αντικατοπτρίζοντας την αποστολή και το κοινό-στόχο του οργανισμού. Η Επιστημονική Επιτροπή περιλαμβάνει ειδικούς από πολλαπλά πεδία (ιατρική, νοσηλευτική, ψυχολογία, διατροφή, κοινωνιολογία, επιδημιολογία).

ELETEM's Board of Directors comprises 3–5 members, with an overwhelming majority of women, reflecting the organization's mission and target audience. The Scientific Committee includes specialists from multiple fields (medicine, nursing, psychology, nutrition, sociology, epidemiology).

Δείκτης / Indicator	Στοιχεία 2026 / Data 2026
Γυναίκες στο ΔΣ / Women on Board	>80%
Γυναίκες στην Επιστ. Επιτροπή / Women in Scientific Committee	>70%
Πολιτική κατά σεξουαλικής παρενόχλησης / Anti-harassment policy	Σε εξέλιξη / In progress
Δημόσια διαθέσιμη πολιτική ισότητας / Public equality policy	Παρόν GEP / This GEP

4. Προτεραιότητες & Δράσεις / Priority Axes & Actions

4.1 Ισορροπία Εργασίας-Ζωής / Work-Life Balance

Η ΕΛΕΤΕΜ δεσμεύεται να υποστηρίζει ευέλικτες μορφές συμμετοχής για τα μέλη και συνεργάτες της, αναγνωρίζοντας ότι η πλειοψηφία τους είναι γυναίκες με πολλαπλούς ρόλους. / ELETEM commits to supporting flexible participation for its members and collaborators, recognizing that the majority are women with multiple roles.

Δράση / Action	Στόχος / Target	Χρονοδιάγραμμα / Timeline	Δείκτης / Indicator
Ευέλικτες συνεδριάσεις ΔΣ (υβριδικά) / Flexible Board meetings (hybrid)	100% υβριδικές / hybrid	2026–2027	Καταγραφή παρουσίας / Attendance records
Δυνατότητα ηλεκτρονικής ψηφοφορίας / E-voting option	Θεσμοθέτηση / Institutionalize	2026	Τροποποίηση καταστατικού / Statute amendment
Ευέλικτες ώρες εθελοντισμού / Flexible volunteering hours	Όλα τα μέλη / All members	2026–2029	Ικανοποίηση μελών / Member satisfaction

4.2 Ισόρροπη Εκπροσώπηση / Gender Balance in Leadership

Η ΕΛΕΤΕΜ διαθέτει ήδη ισχυρή γυναικεία παρουσία σε ηγετικές θέσεις. Στοχεύει επιπλέον στη διασφάλιση ποικιλομορφίας ειδικοτήτων και εκπροσώπησης. / ELETEM already has strong female representation in leadership. It additionally aims to ensure diversity of specialties and representation.

Δράση / Action	Στόχος / Target	Χρονοδιάγραμμα / Timeline	Δείκτης / Indicator
Καταγραφή σύνθεσης ΔΣ & Επιστ. Επιτροπής / Board & Committee composition tracking	Ετήσια καταγραφή / Annual recording	2026–2029	Δημόσια έκθεση / Public report
Ποικιλομορφία ειδικοτήτων στην Επιστ. Επιτροπή / Specialty diversity in Sci. Committee	>5 ειδικοότητες / specialties	2026–2027	Αρ. ειδικοτήτων / Nr. of specialties
Εισαγωγή ανδρών συνεργατών όταν κρίνεται σκόπιμο / Including male collaborators	Ισορροπημένη προσέγγιση / Balanced approach	2027–2028	Αξιολόγηση ΔΣ / Board evaluation

4.3 Ίσες Ευκαιρίες & Μη Διάκριση / Equal Opportunities & Non-Discrimination

Η ΕΛΕΤΕΜ δεσμεύεται ότι όλες οι δραστηριότητες, εκδηλώσεις και συνεργασίες θα διεξάγονται χωρίς διακρίσεις φύλου, ηλικίας, εθνικότητας ή άλλων χαρακτηριστικών. / ELETEM commits that all activities, events and collaborations will be conducted without discrimination based on gender, age, nationality or other characteristics.

Δράση / Action	Στόχος / Target	Χρονοδιάγραμμα / Timeline	Δείκτης / Indicator
Υιοθέτηση πολιτικής μη διάκρισης / Adoption of non-discrimination policy	Εγγραφή & δημοσίευση / Written & published	2026	Δημοσίευση στο website / Website publication
Πρόσβαση σε εκδηλώσεις για ΑμεΑ / Accessibility for persons with disabilities	Όλες οι εκδηλώσεις / All events	2026–2029	Αναφορές προσβασιμότητας / Accessibility reports
Χρήση χωρίς αποκλεισμούς γλώσσα / Inclusive language in all materials	100% υλικών / materials	2026	Έλεγχος υλικών / Materials review

4.4 Ενσωμάτωση Διάστασης Φύλου στην Έρευνα / Gender Dimension in Research

Η αποστολή της ΕΛΕΤΕΜ αφορά εξ ορισμού τη γυναικεία υγεία. Ο οργανισμός δεσμεύεται να ενσωματώνει συστηματικά τη διάσταση του φύλου σε κάθε ερευνητική ή επιστημονική δραστηριότητα. / ELETEM's mission by definition concerns women's health. The organization commits to systematically integrating the gender dimension in all research or scientific activities.

Δράση / Action	Στόχος / Target	Χρονοδιάγραμμα / Timeline	Δείκτης / Indicator
Ανάλυση φύλου στα δεδομένα υγείας / Sex/gender analysis in health data	Όλες οι έρευνες / All studies	2026–2029	% ερευνών με ανάλυση φύλου / % studies with gender analysis
Διεπιστημονική προσέγγιση εμμηνόπαυσης / Interdisciplinary menopause approach	Επιστ. Επιτροπή / Sci. Committee	2026–2027	Αρ. ειδικοτήτων εκπροσωπούμενων / Nr specialties
Δημοσίευση αποτελεσμάτων με φίλτρο φύλου / Publication of results with gender lens	Ετήσια / Annual	2027–2029	Αρ. δημοσιεύσεων / Nr. publications

4.5 Μέτρα κατά Έμφυλης Βίας & Παρενόχλησης / Measures Against Gender-Based Violence

Η ΕΛΕΤΕΜ δεσμεύεται να δημιουργήσει ασφαλές περιβάλλον για όλα τα μέλη, συνεργάτες και συμμετέχοντες στις δραστηριότητές της. / ELETEM commits to creating a safe environment for all members, collaborators and participants in its activities.

Δράση / Action	Στόχος / Target	Χρονοδιάγραμμα / Timeline	Δείκτης / Indicator
Πολιτική κατά σεξουαλικής παρενόχλησης / Anti-sexual harassment policy	Θέσπιση & δημοσίευση / Establish & publish	2026	Δημοσίευση στο website / Website
Ορισμός υπεύθυνου/ης προστασίας / Designate protection officer	1 άτομο / 1 person	2026	Ορισμός & ανακοίνωση / Appointment
Εκπαίδευση μελών ΔΣ / Board training on safe environments	Όλα τα μέλη ΔΣ / All Board members	2026–2027	Πιστοποιητικά / Certificates
Κώδικας συμπεριφοράς εκδηλώσεων / Event code of conduct	Όλες οι εκδηλώσεις / All events	2026	Παρουσία στα προγράμματα / In programmes

4.6 Εκπαίδευση & Ευαισθητοποίηση / Training & Awareness Raising

Η ΕΛΕΤΕΜ δεσμεύεται να παρέχει εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση σε θέματα ισότητας φύλων και ασυνείδητων έμφυλων προκαταλήψεων (unconscious gender biases) στα μέλη του ΔΣ και στα μέλη της Επιστημονικής Επιτροπής. / ELETEM commits to providing training and awareness raising on gender equality and unconscious gender biases to Board members and Scientific Committee members.

Δράση / Action	Στόχος / Target	Χρονοδιάγραμμα / Timeline	Δείκτης / Indicator
Εκπαίδευση ΔΣ σε ασυνείδητες έμφυλες προκαταλήψεις / Board training on unconscious gender biases	Όλα τα μέλη ΔΣ / All Board members	2026	% συμμετοχής / % participation
Online εκπαιδευτικό πρόγραμμα ισότητας φύλων / Online gender equality training programme	Επιστ. Επιτροπή / Scientific Committee	2026–2027	Αρ. συμμετεχόντων / Nr. participants
Ενημερωτική ημερίδα για μέλη ΕΛΕΤΕΜ / Awareness seminar for ELETEM members	Όλα τα μέλη / All members	2027	Αρ. συμμετεχόντων / Nr. participants
Ενσωμάτωση θεμάτων έμφυλης ισότητας στις ετήσιες εκδηλώσεις / Integration of gender equality topics in annual events	Ετήσιο συνέδριο / Annual conference	2026–2029	Αρ. σχετικών ομιλιών / Nr. related talks

Για την υλοποίηση των εκπαιδεύσεων, η ΕΛΕΤΕΜ θα αξιοποιεί: (α) διαθέσιμα δωρεάν online εργαλεία (π.χ. EIGE, European Commission e-learning), (β) συνεργασία με εξωτερικούς εμπειρογνώμονες ισότητας φύλων, (γ) ενσωμάτωση σε υπάρχουσες εκδηλώσεις.

For the implementation of trainings, ELETEM will utilize: (a) available free online tools (e.g. EIGE, European Commission e-learning), (b) collaboration with external gender equality experts, (c) integration into existing events.

5. Αφιερωμένοι Πόροι / Dedicated Resources

Η ΕΛΕΤΕΜ, ως μη κερδοσκοπικό σωματείο που λειτουργεί αποκλειστικά με εθελοντική εργασία, αφιερώνει ανθρώπινους πόρους για την υλοποίηση του παρόντος GEP ως εξής:

ELETEM, as a non-profit association operating exclusively through voluntary work, dedicates human resources for the implementation of this GEP as follows:

Ρόλος / Role	Υπεύθυνος/η / Responsible Person	Αφιερωμένος χρόνος / Dedicated Time
Υπεύθυνη GEP / GEP Officer	Πρόεδρος ΔΣ / Board President	~10 ώρες/μήνα (εθελοντικά) / ~10 hrs/month (voluntary)
Παρακολούθηση & αναφορές / Monitoring & reporting	Μέλη ΔΣ / Board Members	~4 ώρες/μήνα (εθελοντικά) / ~4 hrs/month (voluntary)
Επικοινωνία & δημοσιότητα GEP / GEP communication	Επιστ. Επιτροπή / Scientific Committee	~2 ώρες/μήνα (εθελοντικά) / ~2 hrs/month (voluntary)

Η Πρόεδρος της ΕΛΕΤΕΜ ορίζεται ως Υπεύθυνη Ισότητας Φύλων (Gender Equality Officer) με αρμοδιότητα το σχεδιασμό, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση του GEP, καθώς και τον συντονισμό των απαραίτητων προσαρμογών.

The President of ELETEM is designated as Gender Equality Officer, responsible for the design, monitoring and evaluation of the GEP, as well as coordinating necessary adjustments.

Σημείωση: Λόγω της φύσης του οργανισμού ως εθελοντικού σωματείου, η υλοποίηση του GEP βασίζεται σε εθελοντική συνεισφορά των μελών του ΔΣ και της Επιστημονικής Επιτροπής, χωρίς ξεχωριστό προϋπολογισμό. Σε περίπτωση συμμετοχής σε χρηματοδοτούμενα ευρωπαϊκά προγράμματα, θα αξιολογηθεί η δυνατότητα ένταξης σχετικής δαπάνης στον προϋπολογισμό του έργου.

Note: Due to the nature of the organization as a voluntary association, GEP implementation relies on voluntary contributions from Board and Scientific Committee members, without a separate budget. In the event of participation in funded European programmes, the possibility of including a relevant cost in the project budget will be assessed.

6. Παρακολούθηση & Αξιολόγηση / Monitoring & Evaluation

Το παρόν GEP θα παρακολουθείται ετησίως από το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΛΕΤΕΜ. Τα αποτελέσματα θα δημοσιεύονται στο website του οργανισμού κάθε χρόνο.


This GEP will be monitored annually by the ELETEM Board of Directors. Results will be published on the organization's website each year.

- Ετήσια έκθεση προόδου / Annual progress report (every December)
- Αναθεώρηση GEP κάθε 2 χρόνια / GEP revision every 2 years
- Δημόσια διαθεσιμότητα / Public availability on www.eletem.org
- Ενημέρωση μελών & συνεργατών / Communication to members & collaborators

7. Έγκριση & Υπογραφή / Approval & Signature

Το παρόν Σχέδιο Ισότητας των Φύλων εγκρίθηκε από το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Εταιρείας Εμμηνόπαυσης (ΕΛΕΤΕΜ) και τίθεται σε ισχύ από την 1η Ιανουαρίου 2020.

This Gender Equality Plan was approved by the Board of Directors of the Hellenic Menopause Society (ELETEM) and enters into force on 1 January 2020.

<p>Αθανασία Παππά Πρόεδρος / President Ελληνική Εταιρεία Εμμηνόπαυσης</p>  <p>Υπογραφή / Signature: Athanasia Pappa_ Ημερομηνία / Date: February 2020</p>	<p>Σφραγίδα Οργανισμού <i>Organization Stamp</i></p> <p>ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΠΥΘΕΟΥ 55 117 43 ΑΘΗΝΑ www.eletem.org info@eletem.org ΑΦΜ: 996857870 ΔΟΥ: ΚΕ.ΦΟ.ΔΕ. ΑΤΤΙΚΗΣ</p>
---	---