



+30 22510 40207

www.gaitanaki-kdif.gr

gaitanaki-kdif@ilaktida-amea.gr

facebook.com/kdifgaitanaki

Ειδήσεις & Νέα μας

Η ΟΥΤΟΠΙΑ ΕΝΟΣ ΠΑΡΑΔΕΙΣΕΝΙΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Πολλοί από εμάς θα θέλαμε να βιώσουμε ένα ιδανικό και τέλειο καλοκαίρι αλλά ξέρουμε πολύ καλά βαθιά μέσα μας ότι δεν το μπορούμε! Γιατί θα έλεγε κάποιος; Ίσως να είναι το άγχος της καθημερινότητας, οι γρήγοροι ρυθμοί που ζούμε και βιώνουμε, ολόκληρη η ζωή μας είναι διαποτισμένη με τους σπόρους της αμφιβολίας και της πνευματικής λήθης. Περιπατάμε σαν μεθυσμένοι, σαν υπνωτισμένοι, σαν σαστισμένοι, δεν μπορούμε να βρούμε την ισορροπία, την εσωτερική γαλήνη, κάποιο σταθερό πάτημα για να πατήσουμε, όλα αυτά βέβαια εις μάτην προσπαθούμε κάποιος από εμάς να τα προσεγγίσουμε! Δεν μπορείς να βρεις κάποιον λογικό άνθρωπο στις μέρες μας που να έχει κάτι σπουδαίο να σου πει (εννοώ από πνευματικής πλευράς), ή να σου δείξει, όλοι είμαστε κατά σύμβαση λογικοί όπως έλεγε ο Μέγας Αντώνιος! Είμαστε «λογικοί» υπό κάποιες συνθήκες! Το πνεύμα του υπερκαταναλωτισμού και της παγκοσμιοποίησης έχουν διαποτίσει τα

Η Ουτοπία ενός Παραδεισένιου Καλοκαιριού
Πολλοί από εμάς θα θέλαμε να βιώσουμε ένα ιδανικό και τέλειο καλοκαίρι, αλλά ξέρουμε πολύ βαθιά μέσα μας ότι δεν το μπορούμε! Γιατί θα έλεγε κάποιος; Ίσως να είναι το άγχος της καθημερινότητας, οι γρήγοροι ρυθμοί που ζούμε και βιώνουμε, ολόκληρη η ζωή μας είναι διαποτισμένη με τους σπόρους της αμφιβολίας και της πνευματικής λήθης. Περιπατάμε σαν μεθυσμένοι, σαν υπνωτισμένοι, σαν σαστισμένοι, δεν μπορούμε να βρούμε την ισορροπία, την εσωτερική γαλήνη, κάποιο σταθερό πάτημα για να πατήσουμε, όλα αυτά βέβαια εις μάτην προσπαθούμε κάποιος από εμάς να τα προσεγγίσουμε! Δεν μπορείς να βρεις κάποιον λογικό άνθρωπο στις μέρες μας που να έχει κάτι σπουδαίο να σου πει (εννοώ από πνευματικής πλευράς), ή να σου δείξει, όλοι είμαστε κατά σύμβαση λογικοί όπως έλεγε ο Μέγας Αντώνιος! Είμαστε «λογικοί» υπό κάποιες συνθήκες! Το πνεύμα του υπερκαταναλωτισμού και της παγκοσμιοποίησης έχουν διαποτίσει τα



Κηπουρική:
Πώς βοηθάει η
κηπουρική
στην ψυχική
ευεξία;



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ
ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΜΗΝΑ Ιούλιος '25



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



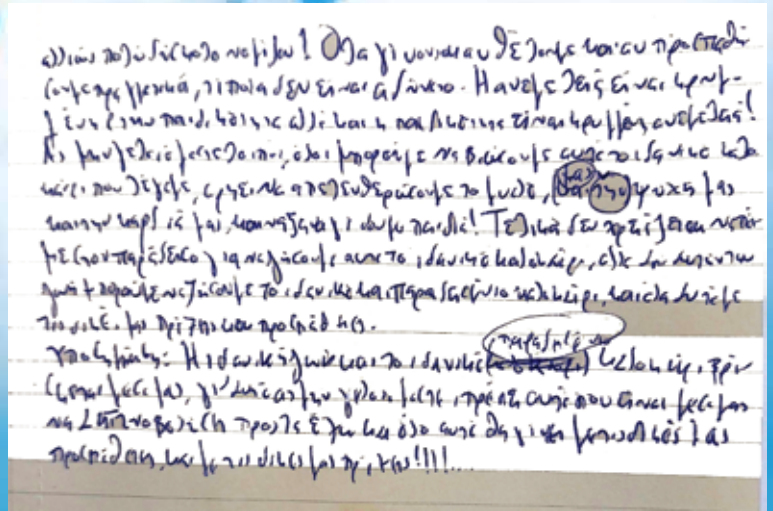
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ 2021 - 2027

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛ. 2

πάντα και το κάθε τι, όλοι ή σχεδόν όλοι έχουμε γίνει μαριονέτες του θανάτου που λέει σε κάποιο γνωστό τραγούδι της η Ελένη Τσαλιγοπούλου, «τα παιδιά των δρόμων»! Είμαστε σαν ζωντανοί νεκροί, ζούμε αλλά δεν ζούμε, υπάρχουμε αλλά δεν υπάρχουμε, έχουμε χάσει την ψυχή μας!!!

Τώρα θα μας πει κάποιος, τι σχέση έχουν όλα αυτά με το ιδανικό καλοκαίρι στο οποίο αναφερόμαστε στο παρόν κείμενο, έχουν όμως σχέση! Η σχέση αυτή είναι αμφίδρομη! Το καλοκαίρι είναι η εποχή το χρόνοι που όλοι ξεκουραζόμαστε, κάνουμε τις διακοπές μας, τα μπάνια μας, κάνουμε ηλιοθεραπεία, τα μικρά παιδιά παίζουν στην άμμο, παίζουν με την άμμο, φτιάχνουν σπίτια στην άμμο κι άλλα τέτοια!

Θυμάμαι ένα πολύ ωραίο καρτούν της Ντίσνεϊ, το Φινέας και Φερμπ. Μιλούσε για δυο μικρά σε ηλικία παιδιά, που ζούσαν αυτές τις ιδανικές διακοπές! Έτσι ο Φινέας και ο Φερμπ κάνουν διάφορες κατασκευές, ρομπότ, πυραύλους, μηχανήματα εκσκαφής κ.α. Ζούσαν έτσι λοιπόν αυτές τις ιδανικές διακοπές τους, μέσα στην περιπέτεια και την παιδική ανεμελιά. Αυτή θα ήταν λοιπόν μια λύση για τα προβλήματά μας, δηλαδή η επιστροφή στην παιδικότητα. Αν γινόμασταν ξανά παιδιά, ίσως να μπορούσαμε να βιώσουμε αυτό το ιδανικό καλοκαίρι, αλλιώς πολύ δύσκολο θα ήταν νομίζω! Όλα γίνονται αν θέλουμε και αν προσπαθήσουμε πραγματικά, τίποτα δεν είναι αδύνατο. Η ανεμελιά είναι κρυμμένη στην παιδικότητα αλλά και η παιδικότητα είναι κρυμμένη ανεμελιά. Ας μην γελιόμαστε λοιπόν, όλοι μπορούμε να βιώσουμε αυτό το ιδανικό καλοκαίρι που λέγαμε, αρκεί να απελευθερώσουμε το μυαλό μας, την ψυχή μας και την καρδιά μας και να ξαναγίνουμε



παιδιά! Τελικά δεν χρειάζεται να ζούμε στο παράδεισο για να ζήσουμε αυτό το ιδανικό καλοκαίρι, αλλά από αυτήν την ζωή μπορούμε να ζήσουμε το ιδανικό και παραδεισένιο καλοκαίρι. Κι όλα αυτά με τις δικές μας πράξεις και προσπάθειες.

Υποσημείωση: Η ιδανική ζωή και το ιδανικό, παραδεισένιο καλοκαίρι βρίσκεται μέσα μας, γι' αυτό ας μην γελιόμαστε, πρέπει αυτό που είναι μέσα μας να ακτινοβολήσει προς τα έξω κι όλο αυτό θα γίνει με τις δικές μας προσπάθειες και με τις δικές μας πράξεις!!!

Κείμενο: Μάριος Αποστολοπουλος





Μια νέα γενιά δημιουργών ανακαλύπτει την παιδαγωγική τεχνική του κεντήματος και σχεδιάζει το μέλλον της με βελόνα και κλωστή.

Κεφάτες κοπέλες με πολύχρωμα ρούχα και παιχνιδιάρικα κοσμήματα. Όχι ακριβώς το προφίλ του ανθρώπου που έχει συνηθίσει κανείς να σκέφτεται ότι κεντάει. Το κοινό του κεντήματος έχει αλλάξει. Πλέον μιλάμε για νέους τεχνίτες, με φρέσκες ιδέες, που δίνουν βάρος τόσο στην τεχνική όσο και στο ντιζάιν, και για μια γενιά από εφήβους μέχρι και τριαντάρηδες που δεν έχουν πιάσει ποτέ ξανά βελόνα στα χέρια τους. «Το κέντημα δεν είναι γιαιαδίστικο, το κέντημα είναι κουλ», λέει η Αλεξάνδρα Διονά, η χαμογελαστή μπλόγκερ του A shiny Day, η οποία έχει κάνει το κέντημα επάγγελμα και μέσα από το μπλογκ της παρουσιάζει τόσο τη δική της δουλειά όσο και τρόπους για να ξεκινήσουν και οι αναγνώστες της το δικό τους εργόχειρο.

Έκρηξη δημιουργικότητας

Πριν από μία δεκαετία, τα στοιχήματα έδιναν σίγουρο τον θάνατο των εργόχειρων. Σήμερα όμως παρατηρείται μια έκρηξη δημιουργικότητας στον τομέα αυτόν, η οποία έχει ως αποτέλεσμα την άνθηση του εμπορίου κλωστών και άλλων υλικών. Τα περισσότερα σχέδια στο κέντημα είναι αρκετά εύκολα ακόμα και για τους ερασιτέχνες. Μόνο με βασικές δεξιότητες και γνώσεις κεντήματος μπορεί κανείς να δημιουργήσει ένα πανέμορφο αποτέλεσμα. Καλλιτεχνική έκφραση και ψυχοθεραπεία

«Το κέντημα είναι γλέντημα, λέει η 96χρονη Δήμητρα Παπουτσοπούλου, σπουδαία δασκάλα κεντήματος, και ακριβώς αυτό είναι που ανακαλύψαμε κι εμείς τώρα που ασχοληθήκαμε με αυτό», ομολογεί η Πορφυρία Μοσχοπούλου, για την οποία, παρόλο που είναι textile artist, το κέντημα είναι κάτι παραπάνω από μία ακόμα αποτύπωση της δουλειάς της. «Καθετί που κεντάω είναι ένα σύμβολο, κάθε τελάρο που ολοκληρώνω λέει μια ιστορία». Και είναι διαδεδομένη αυτή η άποψη, ότι δηλαδή το κέντημα αποτελεί μέσο καλλιτεχνικής έκφρασης και δημιουργίας. Πέρα από τα έτοιμα σχέδια, ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει στο ύφασμά του μια εικόνα πρωτότυπη, ένα σχέδιο μοναδικό, με τον ίδιο τρόπο που ένας ζωγράφος αποτυπώνει μια ιδέα στον καμβά.

Βέβαια το κέντημα δεν είναι μόνο μορφή τέχνης. Η Υλένια Ορφανίδου εξηγεί ότι ξεκίνησε να κεντάει σε μια περίοδο μεγάλου άγχους και το αντιμετώπισε ως ένα είδος ψυχοθεραπείας. Έχει αποδειχθεί άλλωστε πως οι ρυθμικές, επαναλαμβανόμενες κινήσεις που απαιτεί έχουν θεραπευτικές ιδιότητες και βελτιώνουν την ψυχική και συναισθηματική υγεία. Τελικά, αγαπάει το κέντημα τόσο πολύ, που πλέον αποτελεί βασική της απασχόληση. Άλλες μοντέρνες τάσεις του κεντήματος είναι το φεμινιστικό κέντημα (feminist embroidery) και η ανατρεπτική σταυροβελονιά (subversive cross stitch), που λειτουργούν ως τρόπος εκτόνωσης και μετάδοσης μηνυμάτων. Παραδοσιακή τεχνική και ανάγκη

Παρ' όλα αυτά, το κέντημα είναι μια κατά βάση παραδοσιακή τεχνική, που λειτουργεί ως αφετηρία της σύγχρονης οπτικής του. «Παίρνεις αυτό που σε εκφράζει από την παράδοση και το φέρνεις στα μέτρα σου, το φέρνεις στο σήμερα», λέει η Αλεξάνδρα Διονά. «Στην αρχή η έμπνευσή σου είναι τα παραδοσιακά μοτίβα. Έπειτα η φύση, τα λουλούδια, και τελικά ανακαλύπτεις το δικό σου στίλ», σημειώνει η Ίνα Αγγαλίου, η οποία ζει μόνιμα στο Άμστερνταμ και παρουσιάζει τα κεντήματά της εκεί. Το νέο κύμα των τεχνιτών αναζητά τα οφέλη μιας μορφής ενσυνειδητότητας που πηγάζει από τη δημιουργική ενασχόληση και τη χειροτεχνία. «Η αυξανόμενη δημοφιλία της χειροτεχνίας και του DIY (Φτιάξ' το μόνος σου), του να προσαρμόζεις και να μεταποιείς ρούχα και αξεσουάρ, έχει οδηγήσει στην ανάδυση της τέχνης του κεντήματος», λέει ο Massimo Saracchi, διευθυντής της πασίγνωστης κλωστοϋφαντουργίας DMC. Οι άνθρωποι αναζητούν απεγνωσμένα μια διέξοδο από τις

οθόνες τους, θέλουν να κάνουν ένα διάλειμμα, να φτιάξουν κάτι με τα χέρια τους. Το κέντημα είναι μια δραστηριότητα που ικανοποιεί αυτή την ανάγκη και ταυτόχρονα συνδυάζεται άψογα με τη φυσιολογική πλέον συμπεριφορά των ανθρώπων να μοιράζονται τις δημιουργίες τους στα σόσιαλ μίντια. Βέβαια η ανάρτηση των φωτογραφιών στο διαδίκτυο δεν είναι αυτοσκοπός για όποιον ασχολείται με το εργόχειρο. «Ουσιαστικά το κέντημα είναι ένα πείραμα», λέει η Αλεξάνδρα Διονά. «Ξεκινάς κάτι και δεν ξέρεις τι θα βγει στο τέλος. Όμως η διαδικασία είναι από την αρχή μέχρι το τέλος δημιουργική. Και το αίσθημα που έχεις όταν κρατάς ολοκληρωμένο το έργο σου στα χέρια σου είναι απερίγραπτο. Όταν το κρεμάς στον τοίχο ή όταν το χαρίζεις σε κάποιον, νιώθεις παντοδύναμος • λες “κοίτα τι έφτιαξα, πόσα ακόμα μπορώ να κάνω με τα χέρια μου”».

Έχει σημασία το να έχεις κάποια προηγούμενη επαφή με το κέντημα; Για την Αλεξάνδρα Διονά και την Ίνα Αγγαλίου ήταν κάτι το γνώριμο, καθώς από μικρές παρακολουθούσαν η πρώτη τη γιαγιά της και η δεύτερη τη μαμά της να κεντάνε στο σπιτί. Επομένως υπήρχε κάποια εξοικείωση με αυτή την τεχνική. Από την άλλη, η πρώτη επαφή της Πορφυρίας Μοσχοπούλου με το κέντημα έγινε εντελώς τυχαία, όταν μια μέρα πέρασε έξω από ένα μαγαζί με κλωστές και είδε μια παρέα κυριών να κάθονται μέσα και να κεντάνε. Μπήκε μέσα, έπιασε τις βελόνες και από τότε δεν τις άφησε ποτέ.

Κεντώντας στην καραντίνα

Η καραντίνα αποτέλεσε ένα επιπλέον έναυσμα για τους ανθρώπους να στραφούν σε τέτοιου είδους ασχολίες. Μέσα από όλο αυτό το κύμα της χειροτεχνίας που κατέκλυσε τις ημέρες του εγκλεισμού μας, αναδύθηκε στον αφρό και το κέντημα: ακόμα και άνθρωποι που δεν είχαν ιδέα από τις τεχνικές αυτές στόλισαν τους τοίχους του σπιτιού

τους με δημιουργίες τους. Κατά τη διάρκεια της καραντίνας η κίνηση σε μαγαζιά με υφάσματα, κλωστές και ψιλικά αυξήθηκε κατά 25%. Σύμφωνα με το Google trends, οι αναζητήσεις στο διαδίκτυο σχετικά με το κέντημα μέσα στον τελευταίο χρόνο έχουν αυξηθεί κατά 53%, ενώ τα Instagram, Pinterest και Youtube βοηθούν στη δημιουργία πολυμελών και ενεργών ηλεκτρονικών κοινοτήτων τεχνιτών, οι οποίοι μοιράζονται τις ιδέες, την εμπνευσή τους και διάφορα διδακτικά βίντεο. Η Αλεξάνδρα Διονά επιβεβαιώνει αυτή τη στροφή των ανθρώπων προς τη χειροτεχνία και το κέντημα κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού, καθώς, όπως λέει, για πρώτη φορά οι άνθρωποι βρήκαν τον χρόνο να ασχοληθούν ουσιαστικά με κάτι τέτοιο. Μάλιστα, στα διαδικτυακά σεμινάρια που διοργάνωσε λίγο πριν από τα Χριστούγεννα η συμμετοχή ήταν τόσο μεγάλη, που αμέσως άρχισε να διοργανώνει τα επόμενα. Η Πορφυρία Μοσχοπούλου επισημαίνει πως μέσα στην καραντίνα η ενασχόληση με το κέντημα ήταν ένας τρόπος διατήρησης της ψυχικής ηρεμίας και δημιουργικής εκτόνωσης.

Παρότι δε αναγκαστήκαμε να μάθουμε κέντημα μέσω των καθοδηγητικών βίντεο στο διαδίκτυο, κατά κοινή ομολογία των δημιουργών ο καλύτερος τρόπος να μάθεις είναι δίπλα σε έναν δάσκαλο. «Το κέντημα είναι κάτι ζωντανό», λέει η Πορφυρία Μοσχοπούλου, «έχει μεγάλη σημασία η ανθρώπινη επαφή». «Αν και μπορεί να γίνει μια πολύ μοναχική διαδικασία, αν το δεις και παραδοσιακά, οι γυναίκες μαζεύονταν σε παρέες και κεντούσαν», επισημαίνει και η Ίνα Αγγαλίου. Άλλοτε μιλούσαν μεταξύ τους, άλλοτε απλώς απολάμβαναν τη συντροφιά η μία της άλλης. Το να δημιουργούμε είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Το να καταφέρνεις να υλοποιείς κάτι από το μηδέν και μετά να το χρησιμοποιείς, να το στολίζεις ή να το χαρίζεις έχει τη δύναμη να προσφέρει την ικανοποίηση που τόσο πολύ μας λείπει.

Κηπουρική:

Πώς βοηθάει η κηπουρική στην ψυχική ευεξία;



Health Benefits of Gardening

Η κηπουρική μπορεί να βελτιώσει πολλές πτυχές της ψυχικής υγείας, της εστίασης και της συγκέντρωσης.

Η κηπουρική υπήρχε για όσο καιρό οι άνθρωποι καλλιεργούσαν τρόφιμα. Στο πέρασμα των αιώνων, οι κήποι έχουν χρησιμεύσει όχι μόνο ως μέρη για την καλλιέργεια φυτών, αλλά ως χώροι για τους ανθρώπους να χαλαρώσουν, να εστιάσουν και να συνδεθούν με τη φύση και ο ένας τον άλλον. Σήμερα, η κηπουρική μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη για την ψυχική υγεία για την καθημερινή σας ζωή.

Οφέλη της Κηπουρικής για την Ψυχική Υγεία

Η κηπουρική μπορεί να βελτιώσει πολλές πτυχές της ψυχικής υγείας, της εστίασης και της συγκέντρωσης.

- Βελτιώνει τη διάθεση. Η κηπουρική μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πιο ήρεμοι και ικανοποιημένοι. Η εστίαση της προσοχής σας στις άμεσες εργασίες και λεπτομέρειες της κηπουρικής μπορεί να μειώσει τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα και μπορεί να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα αυτή τη στιγμή. Απλώς το να περνάτε χρόνο γύρω από τα φυτά μειώνει το άγχος για πολλούς ανθρώπους.

- Ενισχύει την αυτοεκτίμηση. Η αυτοεκτίμηση είναι το πόσο πολύ εκτιμάτε και αισθάνεστε θετικά για τον εαυτό σας. Το να βοηθάς ένα φυτό να αναπτυχθεί είναι μεγάλο κατόρθωμα. Όταν βλέπετε ότι η δουλειά σας

αποδίδει με υγιή φυτά, η αίσθηση υπερηφάνειάς σας ενισχύεται.

- Βελτιώνει το εύρος προσοχής. Η κηπουρική μπορεί να αλλάξει το πόσο καλά δίνετε πλήρη προσοχή σε μια μεμονωμένη δραστηριότητα. Αν δυσκολεύεστε να παραμείνετε συγκεντρωμένοι σε εργασίες, συζητήσεις ή θέματα στην καθημερινή σας ζωή, η κηπουρική μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε να συγκεντρώνεστε σε αυτό που βρίσκεται ακριβώς μπροστά σας χωρίς να αποσπάτε την προσοχή σας. Μελέτες δείχνουν ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν να μειώσουν παρόμοια συμπτώματα της ΔΕΠΥ.

- Προσφέρει άσκηση. Πράγματα όπως το βοτάνισμα, το σκάψιμο και η τσουγκράνα είναι μια καλή άσκηση. Η τακτική άσκηση μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και άλλα ψυχικά προβλήματα και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της άνοιας. Εάν δεν σας αρέσει να πηγαίνετε στο γυμναστήριο, η κηπουρική μπορεί να είναι ένας ευχάριστος τρόπος για να έχετε αυτά τα οφέλη.

- Ενθαρρύνει τους κοινωνικούς δεσμούς. Η κηπουρική με άλλους σε έναν κοινοτικό κήπο ή σε άλλο ομαδικό περιβάλλον απαιτεί ομαδική εργασία για την επίτευξη κοινών στόχων. Το να είστε μέλος μιας μεγαλύτερης ομάδας μπορεί να ωφελήσει την ψυχική σας υγεία αυξάνοντας τις κοινωνικές σας συνδέσεις και το σύστημα υποστήριξής σας.

Όρια Κηπουρικής για Ψυχική Υγεία

Λάθη συμβαίνουν. Δεν θα αναπτυχθεί κάθε φυτό ακριβώς όπως θέλετε ή περιμένετε. Πολλά κοινά λάθη στην κηπουρική μπορεί να οδηγήσουν σε άρρωστα, μαρασμό ή νεκρά φυτά:

- Πάρα πολύ ηλιακό φως ή σκιά
- Πότισμα πολύ ή όχι αρκετό
- Φύτευση σε λάθος εποχή της εποχής
- Έντομα που τρώνε φύλλα ή μίσχους
- Ζώα περνούν τον φράχτη σας
- Πάρα πολλά ζιζάνια
- Λανθασμένος τύπος ή ποιότητα εδάφους
- Μη συγκομιδή την κατάλληλη στιγμή.

Σχεδόν κάθε κηπουρός θα αντιμετωπίσει προβλήματα με την ανάπτυξη και τη φροντίδα των φυτών του κάποια στιγμή. Μάθετε από τα λάθη σας και μην τα αφήσετε να σας εμποδίσουν να συνεχίσετε τον κήπο.

Κίνδυνος ασθένειας και τραυματισμού. Η κηπουρική μπορεί να εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία από πράγματα όπως βακτήρια και έντομα. Προσέξτε για προβλήματα όπως:

- Δερματικός κνησμός, φουσκάλες, εξανθήματα ή αναπνευστικά προβλήματα από δηλητηριώδη φυτά (όπως ο δηλητηριώδης κισσός)
- Μολύνσεις από τέτανο και σήψη από βρωμιά σε κοψίματα ή πληγές
- Πόνος στην πλάτη
- Η νόσος του Lyme και άλλες ασθένειες που μεταδίδονται από έντομα
- Η νόσος του Weil, ένας τύπος λεπτοσπείρωσης που μεταδίδεται μέσω ούρων ζώων, σε κομπόστ ή από υγρά φυτά
- Βακτήρια της νόσου των Λεγεωνάριων σε κομπόστ ή έδαφος.

Μπορείτε να μειώσετε αυτούς τους κινδύνους με:

- Φορώντας γάντια κατά την κηπουρική
- Ανοίγετε σακούλες κομπόστ ή χώμα με το πρόσωπό σας γυρισμένο
- Καθαρίζετε τακτικά τα εργαλεία σας
- Πλύσιμο των χεριών σας μετά την κηπουρική

- Διατηρείτε τους σωλήνες σας άδειους και στη σκιά όταν δεν τους χρησιμοποιείτε

- Έλεγχος για τσιμπούρια αφού είστε έξω

- Διατάσεις πριν και μετά την κηπουρική

Μην αγνοείτε άλλες θεραπείες ψυχικής υγείας. Η κηπουρική δεν είναι ο μόνος τρόπος για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία. Η θεραπεία, η φαρμακευτική αγωγή και άλλες θεραπείες μπορούν επίσης να διαχειριστούν την ψυχική ασθένεια. Εάν παρατηρήσετε σημάδια κατάθλιψης, άγχους ή άλλα θέματα που παρεμβαίνουν στη ζωή σας ακόμα και όταν κάνετε κηπουρική, μιλήστε με το γιατρό σας ή έναν ειδικό.

Συμβουλές για την κηπουρική για την ψυχική υγεία

Μπορείτε να συμπεριλάβετε την κηπουρική στη ζωή σας με πολλούς τρόπους.

- Συμμετέχετε σε έναν κοινοτικό κήπο. Ένας κοινοτικός κήπος είναι ένας κοινόχρηστος χώρος όπου οι άνθρωποι καλλιεργούν φυτά σε μια μεγάλη περιοχή ή σε μικρότερα μεμονωμένα οικοπέδα. Αναζητήστε διαδικτυακούς κήπους της κοινότητας κοντά σας. Αυτό είναι επίσης ένα εξαιρετικό μέρος για να κάνετε ερωτήσεις και να μάθετε από έμπειρους κηπουρούς.

- Αποφασίστε τι θέλετε να μεγαλώσετε. Έχετε κάποιο αγαπημένο λουλούδι, φρούτο ή λαχανικό; Διαφορετικά φυτά χρειάζονται διαφορετικές ποσότητες φροντίδας. Κάντε επιλογές για το τι θα καλλιεργήσετε με βάση τον χρόνο που έχετε, το πού ζείτε και πόσα χρήματα μπορείτε να επενδύσετε στα φυτά σας.

- Καλλιεργήστε φυτά σε εσωτερικούς χώρους. Δεν χρειάζεται να έχετε γη για να ξεκινήσετε την κηπουρική. Πολλά φυτά αναπτύσσονται καλά σε εσωτερικούς χώρους σε γλάστρες ή ζαρντινιέρες. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα παράθυρο ή τεχνητή πηγή ηλιακού φωτός, χώμα για γλάστρες, δοχεία και άλλες προμήθειες με βάση τα φυτά που καλλιεργείτε.

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ του μήνα

Καλημέρα σας και καλή εβδομάδα από το κδηφ "Γαϊτανάκι". Και αυτός ο μήνας ήταν πλούσιος σε δράσεις αλληλεπιδράσεις και δημιουργικές στιγμές!

Στον πυλώνα της αυτόνομης είχαμε πολλές όμορφες γευστικές παρασκευές.

Μία όμορφη συνάδελφος μας έφτιαξε τυρόπιτα και κολοκυθολούλουδα.

Με τους καταρτιζόμενους φτιάξαμε κουλουράκια, κέικ, δροσερό γλυκό με ζελέ και ριζότο με κοτόπουλο.

Μαζέψαμε λεμόνια από τον κήπο μας και φτιάξαμε χειροποίητη

λεμονάδα, την οποία προσφέραμε στους φιλοξενούμενους μας αλλά την απολαμβάνουμε και εμείς, στην καθημερινότητά μας.

Αποξηράναμε τη ρίγανη που μαζέψαμε από τον κήπο μας.

Επίσης οι καταρτιζόμενοι μας, εκτός το κομμάτι της κουζίνας, συμμετέχουν καθημερινά στην καθαριότητα του χώρου μας, στο στρώσιμο των κρεβατιών και μαθαίνουν, πως διπλώνουν τα σεντόνια.

Επίσης υπάρχει καθημερινή φροντίδα υγιεινής,

με πλύσιμο δοντιών και χεριών.

Από δράσεις, είχαμε το ΙΕΚ κομμωτικής, που μας τίμησε και πάλι με την παρουσία του και ανανέωσε με όμορφα κουρέματα, τους εκπαιδευόμενους μας.

Επισκεφτήκαμε την μικρή φάρμα ζώων, στο ναό του προφήτη ηλία, όπου ο πάτερ, μας καλοδέχτηκε, είχαμε μια πολύ όμορφη επικοινωνία μαζί του και κεραστήκαμε πλούσια εδέσματα.

Τις επόμενες ημέρες, είχαμε μια μουσική δράση στο ειδικό νηπιαγωγείο Μυτιλήνης, όπου τραγουδήσαμε με τα παιδάκια και τα συνοδέψαμε στο κλείσιμο της σχολικής χρονιάς.

Μια άλλη μουσική παρουσία μας, υπήρξε σε δρώμενο της 'Πυξίδας', στο

επιμελητήριο Μυτιλήνης, κατά την την παγκόσμια ημέρα των προσφύγων, όπου και τραγουδήσαμε μαζί με τους ωφελούμενους του προγράμματος της Ηλιακτίδας.

Είχαμε την παρουσίαση και πάλι των κλόουν, γνωστοί ως "RED NOOSES", οι οποίοι μας τίμησαν με τρεις παρουσίες τους και αυτό το μήνα, με ένα καινούργιο group...

Μία όμορφη αλληλεπίδραση, δίνοντας τον καλύτερο τους εαυτό, για να περάσουμε όμορφα!

Κλείνουμε με την επίσκεψή μας στο Θεομήτωρ της Αγιάσου κατόπιν πρόσκλησης του προέδρου του σανατορίου, σε γεύμα με άλλους φορείς ευαλωτότητας..

Προηγήθηκε ένας όμορφος καφές στον

αύλιο χώρο της Αγιάσου.

Στον εκπαιδευτικό πυλώνα, υπάρχουν ως σταθερά, τα εξατομικευμένα μαθήματα λογοθεραπείας και έργοθεραπείας, δίνοντας έμφαση στις δυσκολίες της καθημερινότητας των καταρτηζομένων μας.

Παράλληλα, εμπλουτίζεται το εκπαιδευτικό μας, με μαθήματα φυσικής σε εβδομαδιαία βάση, puzzle ως έμφαση στην παρατηρητικότητα, ζωγραφική και φυσικά πάντα υπάρχει συζήτηση και ακολουθεί σχετικό βίντεο με τις εκάστοτε παγκόσμιες ημέρες.

Η ανακύκλωση του χαρτιού είναι επίσης μία πολύ σταθερή βάση που χαρακτηρίζει το κδηφ και τα παιδιά πλέον, έχουν αυτονομηθεί στην παραγωγή του.

Στο κομμάτι της δημιουργικής απασχόλησης, έχουμε την παραγωγή χαρτοπηλού, για χριστουγεννιάτικες μπάλες ως επόμενο project, χειροτεχνίες και διαδραστικά παιχνίδια, όπως επίσκεψη σε σούπερ μάρκετ και αγορά ειδών, σε μια προσπάθεια αυτονόμησης των ωφελούμενων, καθώς και μετάβαση σε εστιατόριο για γεύμα.

Κλείνουμε με την περιποίηση του εξωτερικού μας χώρου με μεταφύτευση λουλουδιών σε γλαστράκια και φύτεμα κακτοειδών, μια απολαυστική διαδικασία για

τα παιδιά.

Καλό υπόλοιπο της εβδομάδας και του μήνα, με πολλά μπάνια και χαμόγελα!



ΚΕΙΜΕΝΟ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗΣ : Αννίτα Ματζουράνη