

Ειδήσεις & Νέα μας

Κινητό τηλέφωνο

ή απλά κινητό, ονομάζεται κατά κύριο λόγο το τηλέφωνο που δεν εξαρτάται από φυσική καλωδιακή σύνδεση με δίκτυο παροχής τηλεφωνίας και δεν εξαρτάται από κάποια τοπική ασύρματη συσκευή εκπομπής ραδιοφωνικού σήματος χαμηλής συχνότητας. Τα κινητά τηλέφωνα χρησιμοποιούν τεχνολογία κυψελών (cells, εξ ου και ο αγγλικός όρος cell phone για το κινητό τηλέφωνο, αν και αναφέρεται επίσης και ως mobile phone, κυριολεκτικά κινητό τηλέφωνο) και εκπέμπουν σε υψηλές συχνότητες. Για την εκπομπή και λήψη των σημάτων χρησιμοποιείται, πλέον, αποκλειστικά ψηφιακή τεχνολογία με κωδικοποίηση.

Το πρώτο φορητό με δομή κυψελών κινητό τηλέφωνο επιδείχθηκε από τους Τζον Φ. Μίτσελ[1][2] και Μάρτιν Κούπερ της Motorola το 1973, το οποίο ζύγιζε περίπου 2 κιλά.[3] Το 1979, η ιαπωνική Nippon Telegraph and Telephone (NTT) κυκλοφόρησε το πρώτο δίκτυο κινητής τηλεφωνίας.[4] Το 1983 κυκλοφόρησε το DynaTAC 8000x, το πρώτο εμπορικά διαθέσιμο κινητό τηλέφωνο. Ειδικότερα στην Ελλάδα, οι πρώτες εταιρείες κινητής τηλεφωνίας ιδρύθηκαν το 1992 και η πρώτη κλήση κινητής τηλεφωνίας πραγματοποιήθηκε στις 29 Ιουνίου 1993.



Τα πρώτα χρόνια, οι συσκευές αυτές ήταν ιδιαίτερα ακριβές, για παράδειγμα το Motorola 8900x κόστιζε σχεδόν 4.000 δολάρια στη δεκαετία του 1980 και για τον λόγο αυτό η διάδοσή τους περιοριζόταν στις εξαιρετικά υψηλές κοινωνικές τάξεις. Τελικώς όμως, από το 1991 - 1992 άρχισαν να κατασκευάζονται κινητά τηλέφωνα με σχετικά ανεκτές τιμές και από το δεύτερο μισό της δεκαετίας το 1990, με νέες τεχνολογίες που έκαναν εφικτές τις ιδιαίτερα χαμηλές τιμές, το κινητό τηλέφωνο έγινε εθιμοτυπική συνήθεια.

Από το 1983 έως το 2014, οι παγκόσμιες συνδρομές κινητής τηλεφωνίας αυξήθηκαν σε πάνω από επτά δισεκατομμύρια - το οποίο αναλογεί σε μία συνδρομή για κάθε κάτοικο της Γης.[5]

Στο πρώτο τέταρτο του 2016, οι κορυφαίοι παραγωγοί έξυπνων



Τα «Ρίγη» της Μουσικής: Ο Ρόλος του Ενδογενούς Συστήματος Οπιοειδών στην Απόλαυση της Μουσικής



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ
 ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
 ΜΗΝΑ Μάρτιος '25



ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛ. 1

τηλεφώνων / smartphone παγκοσμίωσήςταν οι Samsung, Apple, Huawei, και η Χίαομί με τις πωλήσεις έξυπνων τηλεφώνων/smart phone να αντιπροσωπεύουν το 78% των συνολικών πωλήσεων κινητών

τηλεφώνων.[6] Στα χαρακτηριστικά κινητά τηλέφωνα, το 2016 οι μεγαλύτεροι παραγωγοί ήταν οι Samsung, Nokia και Alcatel.[7]

Ιστορία

Μια κοινή ραδιοτηλεφωνική υπηρεσία κινητής τηλεφωνίας σχεδιάστηκε στα αρχικά στάδια της ραδιομηχανικής. Το 1917, ο Φινλανδός εφευρέτης Έρικ Τίγκερστεντ κατέθεσε δίπλωμα ευρεσιτεχνίας για "πυρσσομένο τηλέφωνο τσέπης με πολύ λεπτό ανθρακικό μικρόφωνο". Οι πρώτοι προκάτοχοι των τηλεφώνων με δομή κυψελών περιλάμβαναν αναλογικές ραδιοεπικοινωνίες από πλοία και τρένα. Ο αγώνας για τη δημιουργία πραγματικά φορητών τηλεφωνικών συσκευών άρχισε μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, με εξελίξεις που έλαβαν χώρα σε πολλές χώρες. Οι πρόοδοι στην κινητή τηλεφωνία έχουν εντοπιστεί σε διαδοχικές γενιές, ξεκινώντας από τις πρώτες υπηρεσίες μηδενικής γενιάς (0G). Αυτά τα συστήματα 0G δεν είχαν δομή κυψελών, υποστήριζαν μερικές ταυτόχρονες κλήσεις και ήταν πανάκριβα.

Το πρώτο φορητό με δομή κυψελών κινητό τηλέφωνο επιδείχθηκε από τους Τζον Φ. Μίτσελ[1][2] και Μάρτιν Κούπερ της Motorola το 1973, το οποίο ζύγιζε 2 κιλά.[3] Το πρώτο εμπορικό αυτοματοποιημένο δίκτυο κυψελών ξεκίνησε στην Ιαπωνία από την Nippon Telegraph and Telephone το 1979. Το 1981 ακολούθησε η ταυτόχρονη έναρξη του συστήματος Nordic Mobile Telephone (NMT) στη Δανία, Φινλανδία, Νορβηγία και Σουηδία.[8]

Στη συνέχεια ακολούθησαν αρκετές άλλες χώρες από τις αρχές έως τα μέσα της δεκαετίας του

1980. Αυτά τα συστήματα πρώτης γενιάς (1G) μπορούσαν να υποστηρίξουν πιο πολλές ταυτόχρονες κλήσεις, αλλά χρησιμοποιούσαν ακόμα αναλογική τεχνολογία κυψελών. Το 1983, το DynaTAC 8000x ήταν το πρώτο εμπορικά διαθέσιμο φορητό κινητό τηλέφωνο.



Το 1991, η ψηφιακή τεχνολογία δεύτερης γενιάς κυψελών (2G) ξεκίνησε στη Φινλανδία από την Radiolinja και χρησιμοποιούσε το πρότυπο GSM. Αυτό προκάλεσε τον ανταγωνισμό στον τομέα, καθώς οι νέοι φορείς ήταν ανταγωνιστές των υφιστάμενων φορέων εκμετάλλευσης δικτύων 1G.

Δέκα χρόνια αργότερα, το 2001, η τρίτη γενιά (3G) ξεκίνησε στην Ιαπωνία από το NTT DoCoMo με το πρότυπο WCDMA.[9] Μετά ακολούθησαν οι βελτιώσεις 3.5G, 3G+ ή turbo 3G βασισμένες στην οικογένεια πρόσβασης πακέτων υψηλής ταχύτητας πακέτων, επιτρέποντας στα δίκτυα UMTS να έχουν υψηλότερες ταχύτητες και χωρητικότητα μεταφοράς δεδομένων.

Το δίκτυο 4G πρωτοπαρουσιάστηκε το 2009. Οι πρώτες δύο εμπορικά διαθέσιμες τεχνολογίες με την ονομασία 4G ήταν το πρότυπο WiMAX που προσφέρεται στη Βόρεια Αμερική από την Sprint και το πρότυπο LTE το οποίο προσφέρθηκε για πρώτη φορά στη Σκανδιναβία από την Telia-Sonera.

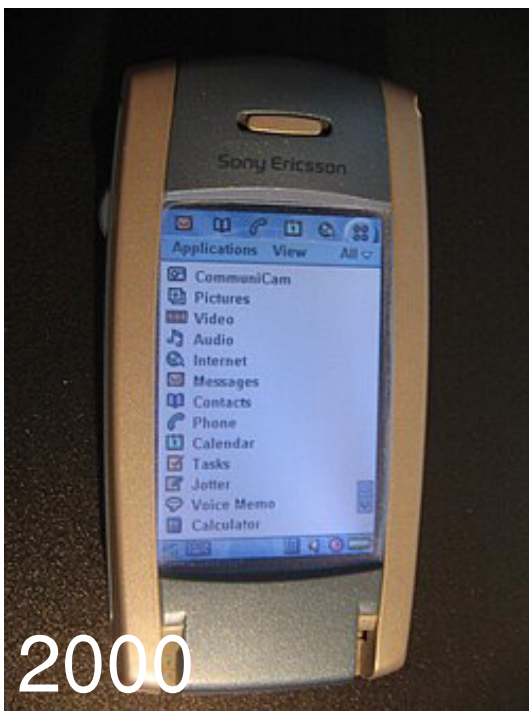
Το 2017 παρουσιάστηκε πιλοτικά σε εργαστηριακά πειράματα το δίκτυο 5G. Οι ταχύτητες του δικτύου 5G μπορούν να φτάσουν έως και 25gbps download - το κατάφερε η NTT Docomo στην Ιαπωνία, ενώ στην Ελλάδα που λειτούργησε πιλοτικά έπιασε από την Cosmote ταχύτητα 12gbps στην περιοχή του Ζωγράφου στην Αθήνα.[10]

Είδη κινητής τηλεφωνίας

Τα περισσότερα σύγχρονα συστήματα κινητής τηλεφωνίας έχουν δομή κυψελών (cells). Ασύρματα σήματα χρησιμοποιούνται για να επιτευχθεί επικοινωνία μεταξύ ενός κινητού τηλεφώνου και κοντινών τηλεπικοινωνιακών κυψελών. Όταν ένα τηλέφωνο απομακρύνεται πάρα πολύ από μια κυψέλη, ένα σύστημα ηλεκτρονικών σταθμών στέλνει εντολή στη κινητή μονάδα και σε μια πιο κοντινή κυψέλη για να αναλάβουν τις μεταξύ τους επικοινωνίες χωρίς διακοπή της κλήσης. Οι κλήσεις σε κάθε κυψέλη εξυπηρετούνται από διαύλους, οι οποίοι μπορούν να εξυπηρετήσουν περισσότερες από μία κυψέλες, κυρίως λόγω των ευκολιών που προσφέρουν τα ψηφιακά συστήματα. Οπότε, οι κυψέλες επιτρέπουν την εκτεταμένη επαναχρησιμοποίηση συχνότητας αρκεί να μην γειτνιάζουν μεταξύ τους, για να μπορούν να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα ταυτόχρονα.

Ραδιοσυχνότητες

Οι ραδιοσυχνότητες είναι ένας περιορισμένος, κοινός πόρος. Οι υψηλότερες συχνότητες που χρησιμοποιούνται στα κινητά τηλέφωνα έχουν πλεονεκτήματα στις κοντινές αποστάσεις. Η απόσταση σύνδεσης είναι κάπως προβλέψιμη και μπορεί να ελεγχθεί με τη ρύθμιση του επιπέδου έντασης. Με την χρήση αρκετής ισχύος, ώστε να συνδεθεί το κινητό με τις «πλησιέστερες» κυψέλες που καλύπτουν μια περιοχή, δεν θα προκληθεί σχεδόν καμία παρεμβολή στα τηλέφωνα, που χρησιμοποιούν τις ίδιες συχνότητες σε μια άλλη περιοχή. Οι υψηλότερες συχνότητες λειτουργούν επίσης καλά με τις διάφορες μορφές πολυπλεξίας (Multiplexing) που επιτρέπουν σε περισσότερα από ένα τηλέφωνα για να συνδεθούν με τον ίδιο πύργο στην ίδια ομάδα συχνοτήτων. Το μόνο μειονέκτημα των υψηλών συχνοτήτων λειτουργίας της κινητής τηλεφωνίας (πάνω από 1GHz) είναι η υψηλή κατευθυντικότητα του σήματος, με αποτέλεσμα την μικρή εμβέλεια.



Επιμέλεια κειμένου: Δημήτρης Καλογριδής

Τα «ρίγη» της Μουσικής: Ο Ρόλος του Ενδογενούς

Συστήματος Οπιοειδών στην Απόλαυση της Μουσικής Περίληψη

Η μουσική αποτελεί μία από τις ισχυρότερες αισθητηριακές εμπειρίες που μπορούν να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα, ακόμα και φυσιολογικές αντιδράσεις όπως τα «ρίγη». Πρόσφατες νευροεπιστημονικές μελέτες αποκαλύπτουν ότι η μουσική απόλαυση ενεργοποιεί το ενδογενές σύστημα οπιοειδών του εγκεφάλου – το ίδιο σύστημα που ρυθμίζει την ανταμοιβή, τον πόνο και την ευχαρίστηση. Η παρούσα ανασκόπηση συνοψίζει ευρήματα από σημαντικές μελέτες που αξιοποίησαν μεθόδους όπως η απεικόνιση PET, fMRI και η φαρμακολογική παρέμβαση, καταδεικνύοντας τον βιολογικό μηχανισμό που εξηγεί γιατί η μουσική μπορεί να προκαλεί τόσο έντονη συναισθηματική εμπειρία.

Εισαγωγή

Η μουσική είναι πανταχού παρούσα στον ανθρώπινο πολιτισμό και έχει τη δύναμη να προκαλεί βαθιά συναισθηματική ανταπόκριση. Ανά τους αιώνες, έχει χρησιμοποιηθεί για θεραπεία, έκφραση και σύνδεση, χωρίς όμως να είναι πάντα σαφές πώς και γιατί προκαλεί τόσο ισχυρά συναισθήματα. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα φαινόμενα που συνδέονται με

την ακρόαση μουσικής είναι η εμφάνιση φυσιολογικών αντιδράσεων όπως τα «ρίγη» ή το λεγόμενο frisson. Τα τελευταία χρόνια, η σύγχρονη νευροεπιστήμη στράφηκε στην κατανόηση των νευροχημικών και εγκεφαλικών μηχανισμών πίσω από αυτή την απόλαυση. Η ενεργοποίηση του ενδογενούς οπιοειδούς συστήματος προβάλλει ως κεντρικός παράγοντας στην απάντηση.

Η Μουσική και η Νευροβιολογία της Απόλαυσης

Η πρώτη εμβληματική μελέτη που συνέδεσε τη μουσική απόλαυση με το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου ήταν αυτή των Blood και Zatorre (2001). Χρησιμοποιώντας σάρωση PET, κατέγραψαν έντονη ενεργοποίηση περιοχών όπως ο επικλινής πυρήνας (nucleus accumbens), η αμυγδαλή και ο προμετωπιαίος φλοιός όταν οι συμμετέχοντες άκουγαν μουσική που τους προκαλούσε «ρίγη». Οι περιοχές αυτές είναι γνωστές για τη συμμετοχή τους σε κυκλώματα ευχαρίστησης και συναισθημάτων, όπως ακριβώς συμβαίνει και με την τροφή ή την ερωτική επαφή.

Ακόμη πιο άμεσες ενδείξεις για τη συμμετοχή των ενδογενών οπιοειδών προήλθαν από φαρμακολογικές παρεμβάσεις. Η μελέτη των Mallik, Aydelott και Plante (2017) έδειξε ότι η χορήγηση ναλτρεξόνης, ενός ανταγωνιστή των οπιοειδών, οδήγησε σε μείωση της μουσικής απόλαυσης, επιβεβαιώνοντας ότι η ευχαρίστηση που προκαλεί η μουσική διαμεσολαβείται σε μεγάλο βαθμό από την ενεργοποίηση των οπιοειδών υποδοχέων.

Η πιο πρόσφατη μελέτη των Mas-Herrero et al. (2023) προσέθεσε βάθος στην κατανόηση του φαινομένου, διαχωρίζοντας την υποκειμενική απόλαυση από τις ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις. Παρόλο που οι συμμετέχοντες ανέφεραν παρόμοια επίπεδα ευχαρίστησης μετά από φαρμακευτική παρέμβαση, οι φυσιολογικές ενδείξεις (π.χ. δερματική αγωγιμότητα, καρδιακοί παλμοί) παρουσίασαν σημαντική μείωση. Αυτό υποδηλώνει ότι το σύστημα των οπιοειδών μπορεί να παίζει σημαντικότερο ρόλο στις «σωματοποιημένες»

εκφράσεις της μουσικής συγκίνησης, όπως τα ρίγη.

Η μελέτη των Salimpoor et al. (2011) αποκάλυψε επιπλέον ότι η ντοπαμίνη – επίσης βασικός νευροδιαβιβαστής της ευχαρίστησης – απελευθερώνεται τόσο κατά την προσδοκία όσο και κατά τη στιγμή της μουσικής κορύφωσης. Η ταυτόχρονη ενεργοποίηση των συστημάτων ντοπαμίνης και οπιοειδών υπογραμμίζει τη βιολογική πολυπλοκότητα της μουσικής απόλαυσης.

Τέλος, η ανασκόπηση των Chanda και Levitin (2013) ενίσχυσε τη θεωρία ότι η μουσική δεν είναι απλώς ένα πολιτισμικό φαινόμενο, αλλά εμπλέκει νευροχημικούς μηχανισμούς συνδεδεμένους με την ευχαρίστηση, την ενσυναίσθηση και την κοινωνική συνοχή. Ο ρόλος των οπιοειδών φαίνεται να είναι θεμελιώδης όχι μόνο στην προσωπική ευχαρίστηση, αλλά και στη συλλογική εμπειρία της μουσικής, όπως παρατηρείται σε κοινωνικά ή τελετουργικά συμφραζόμενα.

Συμπεράσματα

Η μουσική απόλαυση είναι ένα πολυδιάστατο φαινόμενο που συνδυάζει προσδοκία, συγκίνηση και σωματική αντίδραση. Τα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ξεκάθαρα ότι το ενδογενές οπιοειδές σύστημα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ένταση και στη φυσιολογική έκφραση της απόλαυσης, προσφέροντας μια βιολογική εξήγηση για τα «ρίγη» που μπορεί να προκαλεί ένα μουσικό κομμάτι. Οι διακυμάνσεις στην ευαισθησία του συστήματος των οπιοειδών μπορούν να ερμηνεύσουν γιατί κάποιοι άνθρωποι βιώνουν ισχυρότερες συναισθηματικές αντιδράσεις από άλλους. Η κατανόηση αυτών των μηχανισμών δεν φωτίζει μόνο την ουσία της μουσικής εμπειρίας, αλλά προσφέρει και νέες προοπτικές για τη θεραπευτική χρήση της μουσικής σε ψυχιατρικές και νευρολογικές διαταραχές.

Βιβλιογραφία

1. Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818–11823. <https://doi.org/10.1073/pnas.191355898>
2. Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
3. Mallik, A., Aydelott, J., & Plante, E. (2017). The Role of the Endogenous Opioid System in Music-Induced Reward. *Frontiers in Psychology*, 8, 286. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00286>
4. Mas-Herrero, E., Dagher, A., Zatorre, R. J., & Rodriguez-Fornells, A. (2023). Endogenous opioid modulation of musical pleasure. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1520(1), 130–141. <https://doi.org/10.1111/nyas.14946>
5. Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257–262. <https://doi.org/10.1038/nn.2726>

Άνοιξη με αυγοθήκες και χρώμα

συνδυασμούς, άλλοι επένδυσαν χρόνο για να τοποθετήσουν τα λουλούδια με προσοχή και αγάπη. Η ολοκληρωμένη σύνθεση στόλισε τις αίθουσες του Κέντρου, γεμίζοντας το χώρο με χρώμα, φρεσκάδα και αισιοδοξία. Τα στεφάνια έγιναν αφορμή για χαμόγελα, επαφές, συζητήσεις, για μια γιορτή της άνοιξης και της ανθρώπινης έκφρασης. Πέρα από το οπτικό αποτέλεσμα, αυτό που έμεινε δυνατό ήταν το βίωμα: η χαρά της συμμετοχής, η περηφάνια του «το έφτιαξα μόνος μου», η εμπειρία της κοινότητας και της αποδοχής. Στο "Γαϊτανάκι", ακόμη και οι πιο απλές κατασκευές μετατρέπονται σε θεραπευτικά ταξίδια δημιουργίας, σύνδεσης και ενδυνάμωσης. Γιατί εδώ, η τέχνη δεν είναι απλώς μια δραστηριότητα – είναι τρόπος επικοινωνίας, είναι γλώσσα χωρίς λόγια, είναι μια πράξη φροντίδας και αγάπης.

Γαλήνη Οικονόμου

Στο Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας «Γαϊτανάκι», κάθε εποχή έχει το δικό της ξεχωριστό χρώμα και κάθε δημιουργία κρύβει μέσα της έναν ολόκληρο κόσμο συναισθημάτων, δεξιοτήτων και νοημάτων. Με την άνοιξη να μας χτυπά την πόρτα, οι ωφελούμενοι του Κέντρου ετοίμασαν κάτι μοναδικό: στεφάνια φτιαγμένα εξολοκλήρου από ανακυκλώσιμα υλικά – χάρτινες αυγοθήκες, χόρτο χειροτεχνίας, λίγη κόλλα, χρώματα και άπειρη φαντασία. Η δραστηριότητα σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε με τη συνεργασία της ομάδας, με στόχο όχι μόνο την αισθητική απόλαυση και την ενασχόληση με την τέχνη, αλλά και την ενίσχυση βασικών δεξιοτήτων, όπως η λεπτή κινητικότητα, η συγκέντρωση, ο συντονισμός κινήσεων, η ακολουθία βημάτων και η επίλυση προβλημάτων. Μέσα από την απλή φαινομενικά διαδικασία της κατασκευής, κάθε ωφελούμενος ήρθε σε επαφή με τη δημιουργική του πλευρά και ενίσχυσε την αυτοεκτίμησή του μέσα από την ολοκλήρωση ενός όμορφου έργου. Οι χάρτινες αυγοθήκες μεταμορφώθηκαν σε πολύχρωμα ανοιξιάτικα λουλούδια. Κόπηκαν, ζωγραφίστηκαν, σχηματοποιήθηκαν και τοποθετήθηκαν πάνω σε στεφάνια από φελιζόλ. Το κάθε στεφάνι μοναδικό, όπως και οι δημιουργοί του. Η ομαδικότητα και η συνεργασία ήταν εμφανείς σε κάθε στάδιο: κάποιοι βοήθησαν στην κοπή, άλλοι πρότειναν χρωματικούς

Επιμέλεια κειμένου: Γαλήνη Οικονόμου

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ του μήνα

Έφτασε η ώρα της ανασκόπησης του Απριλίου και η ενημέρωσή μας είναι γεμάτη.... και αυτόν τον μήνα με δραστηριότητες και φυσικά με πολύ δράση...

Στον τομέα της αυτόνομης, είχαμε τη χαρά να γευτούμε δημιουργίες με τη βοήθεια των καταρτιζόμενων μας, ρυζόγαλο, αλμυρό κέικ, ζαμπονοτυρόπιτα, πίτσα, τσουρέκια μιας και είναι έθιμο τις ημέρες του Πάσχα, σοκολατόπιτα, κολοκυθόσουπα ...και φυσικά σπιτική λεμονάδα και γλυκό κουταλιού, από τον κήπο μας!

Στο εκπαιδευτικό, είχαμε, παιχνίδια μνήμης, σπαζοκεφαλίες, μαθηματικά, βρες τις διαφορές, βίντεο για τη φύση, την διαχείριση του πόνου και τη φυσιολογία του σώματος, ομιλίες για τις σχέσεις των ανθρώπων, τα έθιμα του Πάσχα και τις

εκάστοτε παγκόσμιες ημέρες.

Στην ανακύκλωση του χαρτιού, άλλη μια σταθερά μας, είχαμε την παρουσίαση παρασκευής του, στο 2ο ΕΠΑΛ Μυτιλήνης τμήμα διοίκησης και οικονομίας, οι οποίοι εντυπωσιάστηκαν όχι μόνο για την παρασκευή του, αλλά και για την ικανότητα των καταρτιζόμενων μας!

Η εργοθεραπεία και η λογοθεραπεία, αναπόσπαστα κομμάτια μας, προσπαθούν σε καθημερινή βάση για το "χτίσιμο" νέων βάσεων, στην καθημερινότητα των εκπαιδευόμενων μας.

Στη δημιουργική απασχόληση, έχουμε το βάψιμο

των λουλουδιών φτιαγμένα από αυγοθήκες και το κόλλημά τους στα στεφανάκια για το Πάσχα, την ολοκλήρωση των λαμπάδων, φτιάχτηκαν παπλωματόθηκες, σεντόνια και μαξιλαροθήκες για το ησυχαστήριό μας.

Η εφημερίδα μας σταθερή κι αυτή στην αρχή του μήνα, ενημερώνει για τις δράσεις μας και είναι επιμελημένη με πολύ αγάπη από το προσωπικό του κδηφ.

Η γυμναστική και η περιποίηση του κήπου, είναι επίσης καθημερινή ενασχόληση των παιδιών που ακολουθείτε με χαρά. Φτιάχτηκε και καθαρίστηκε ο πίσω εξωτερικός μας χώρος και υπάρχει η όμορφη πλέον η εναλλακτική, αναλόγως την θέση του ήλιου, να απολαύσουμε είτε το

ρόφημα μας, είτε μια όμορφη κουβέντα ή παιχνίδι!

Στις εξωτερικές μας δράσεις, αναφερόμενοι στο κομμάτι της μουσικής, πλαισιώθηκε η παρουσία μας, στα Τσαμάκια Μυτιλήνης με τη συμμετοχή της ΣΥΝ-εξέλιξης, του ωδείου "Ν. Σκαλκώτα" παράρτημα Μυτιλήνης και του ΚΑΠΗ Μυτιλήνης, τραγουδώντας για την Παγκόσμια Ημέρα του Αυτισμού...ένεκα της ετήσιας ποδηλατάδας που διοργανώνεται από τη Συν-εξέλιξη. Στη δράση μας στο χώρο του ΚΔΗΦ, παίξαμε μουσικές καρέκλες, τραγουδήσαμε KARA-OKE, κάναμε body percussion και παίξαμε μουσικούς σωλήνες. Επίσης φτιάξαμε ένα όμορφο τραγούδι με τίτλο "Όλος ο κόσμος μια αγκαλιά", το οποίο στην πρώτη ευκαιρία,

και θα παρουσιάσουμε!

Ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα της πολιτιστικής συνταγογράφησης, των πέντε εβδομαδιαίων επισκέψεων μας στο μουσειο-βιβλιοθήκη Στρατή Ελευθεριάδη (Tirade), στη Βαρεία Μυτιλήνης, υπό την καθοδήγηση της ψυχολόγου Κας Σπύρου Στέλλας.

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία και φέτος, το bazaar μας στην αγορά της Μυτιλήνης τις τρεις πρώτες ημέρες της Μεγάλης Εβδομάδας.

Συμμετείχε και φέτος το 2ο ΕΠΑΛ Μυτιλήνης καθώς συνέβαλε στο δημιουργικό κομμάτι κατασκευής λαμπάδων, καθώς και το ΚΑΠΗ Μυτιλήνης που μας ενίσχυσε με χειροποίητες όμορφες δημιουργίες, κατά τη μετάβαση μας στο χώρο τους, όπου γνωριστήκαμε, τραγουδήσαμε όλοι μαζί και δόθηκε υπόσχεση για μελλοντική συνεργασία αλλά και δημιουργία χορωδίας με την καινούργια σεζόν.

Είχαμε μια όμορφη δωρεά παπουτσιών, από το αγαπημένο μας Home for All, το οποίο φροντίζει και για την καθημερινή σίτιση των εκπαιδευόμενων μας.

Κλείνουμε με την επίσκεψη οδοντιάτρου στο χώρο μας πριν λίγες μέρες, ο οποίος μας μίλησε για την στοματική υγιεινή, τον σωστό τρόπο βουρτσίσματος και απάντησε με ευγένεια και υπομονή, στις εκάστοτε ερωτήσεις των καταρτιζόμενων.

Έγινε προσεκτική εξέταση δοντιών στον

καθένα, ενημερώθηκαν οι φάκελοι τους και ξεκίνησε καθημερινή στοματική υγιεινή μετά την πρωινή τους προσέλευση .

Ακολουθούν φωτό ...

Καλό υπόλοιπο και καλή Πρωτομαγιά!





ΚΕΙΜΕΝΟ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗΣ : Αννίτα Ματζουράνη