



+30 22510 40207

www.gaitanaki-kdif.gr

gaitanaki-kdif@ilaktida-amea.gr

facebook.com/kdifgaitanaki

Ειδήσεις & Νέα μας

Στοματική Υγεία:

Το χαμόγελο που φροντίζει ολόκληρο τον οργανισμό



Εισαγωγή

Η στοματική υγεία δεν περιορίζεται μόνο στην αισθητική ή στην απουσία πόνου. Το στόμα αποτελεί πύλη ενός σύνθετου μικροβιακού οικοσυστήματος που αλληλεπιδρά με το ανοσοποιητικό σύστημα και μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο “τον οργανισμό”

(Botelho et al., 2022). Χρόνιες φλεγμονές στα ούλα και περιοδοντική νόσος προκαλούν μικρές, συνεχείς ανοσολογικές αντιδράσεις που επηρεάζουν καρδιά, εγκέφαλο, έντερα και άλλα όργανα (Merza et al., 2024).

Η σημασία του στοματικού μικροβιώματος Το στοματικό μικροβίωμα περιλαμβάνει εκατοντάδες διαφορετικά είδη μικροοργανισμών. Όταν βρίσκεται

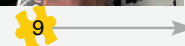
σε ισορροπία, προστατεύει από παθογόνα και ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Όταν επικρατούν επιβλαβή βακτήρια, δημιουργείται δυσβίωση, που ενεργοποιεί φλεγμονώδεις μηχανισμούς πέρα από το στόμα (Tattar, 2025; Huang et al., 2024). Η χρόνια φλεγμονή των ούλων συνδέεται με αυξημένα επίπεδα φλεγμονωδών δεικτών που σχετίζονται με καρδιομεταβολικές και άλλες συστηματικές παθήσεις. Παρεμβάσεις που βοηθούν το στόμα και το σώμα Η χρήση προβιοτικών στη μη-χειρουργική περιοδοντική θεραπεία μειώνει τον δείκτη πλάκας, την αιμορραγία των ούλων και το βάθος θυλάκου, περιορίζοντας την επίδραση φλεγμονής στο υπόλοιπο σώμα (Benavides-Reyes et al., 2025; Mendonha et al., 2024). Παράλληλα, η τακτική στοματική φροντίδα και η διατροφή που ενισχύουν την



ΚΛΑΣΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ
 ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ
 ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
 ΜΗΝΑ Φεβ'25



ισορροπία του μικροβιώματος συμβάλλουν σε γενικότερη ευεξία. Πώς η στοματική υγεία επηρεάζει το σώμα

Η σύνδεση του στόματος με άλλα όργανα γίνεται κυρίως μέσω φλεγμονής και μεταφοράς μικροοργανισμών. Μικρόβια από το στόμα μπορούν να φτάσουν στην καρδιά, ενισχύοντας φλεγμονώδεις διαδικασίες που σχετίζονται με καρδιοπάθειες. Παράλληλα, η χρόνια φλεγμονή των ούλων φαίνεται να επηρεάζει το έντερο και τον εγκέφαλο, πιθανώς συνδέοντας τη στοματική υγεία με μεταβολικές ή νευρολογικές διαταραχές (Merza et al., 2024). Παρά την έλλειψη απόλυτης αιτιότητας, η σχέση είναι στατιστικά σημαντική και επαναλαμβανόμενη σε πολλές συστηματικές ανασκοπήσεις.

Συμβουλές για καθημερινή φροντίδα

* Η φροντίδα του στόματος δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη, αλλά οι απλές καθημερινές συνήθειες έχουν σημαντική επίδραση στην υγεία όλου του οργανισμού:

* Βούρτσισμα δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα, που μειώνει την πλάκα και τα βακτήρια που σχετίζονται με περιοδοντική φλεγμονή (Botelho et al., 2022).

* Χρήση οδοντικού νήματος καθημερινά για την αφαίρεση πλάκας ανάμεσα στα δόντια, όπου συχνά ξεκινά η φλεγμονή (Benavides-Reyes et al., 2025).

* Τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο για επαγγελματικό καθαρισμό, που μειώνουν τη φλεγμονή και ενισχύουν την υγιή μικροβιακή ισορροπία (Mendonha et al., 2024).

* Υγιεινή διατροφή, πλούσια σε φυτικές ίνες και περιορισμό ζάχαρης, που συμβάλλει στη διατήρηση ισορροπημένου μικροβιώματος και στη μείωση φλεγμονωδών δεικτών (Huang et al., 2024).

* Προβιοτικά ή τρόφιμα που ενισχύουν την υγιή μικροβιακή κοινότητα, όπου ενδείκνυται, για τη βελτίωση των περιοδοντικών δεικτών και τη μείωση της φλεγμονής (Merza et al., 2024).

* Η τακτική εφαρμογή αυτών των απλών μέτρων μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα οφέλη όχι μόνο για το στόμα αλλά και για ολόκληρο τον οργανισμό.

Συμπέρασμα

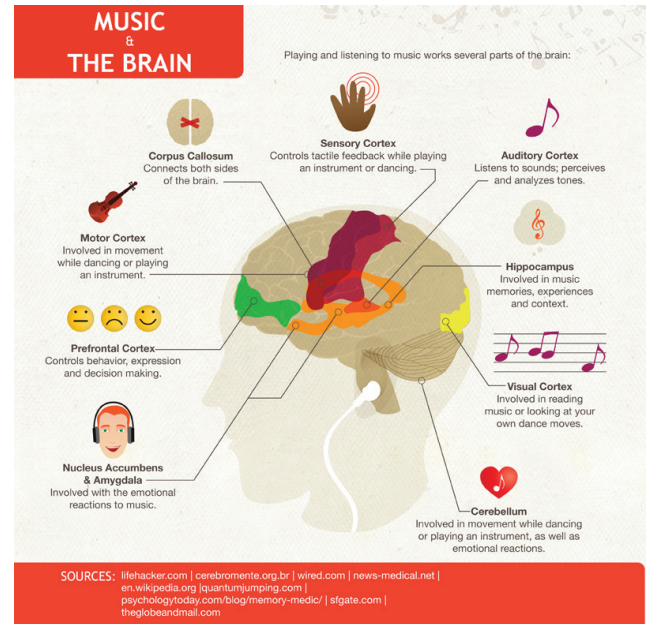
Η στοματική υγεία δεν είναι μόνο θέμα αισθητικής. Ένα υγιές στόμα μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή, να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα και να υποστηρίξει την ευεξία ολόκληρου του οργανισμού. Με απλές καθημερινές συνήθειες και προληπτική φροντίδα, μπορούμε να προστατεύσουμε όχι μόνο τα δόντια μας αλλά και την υγεία μας συνολικά. Το χαμόγελο που φροντίζεται καλά είναι πραγματικά επένδυση για ολόκληρο το σώμα.

Βιβλιογραφία

1. Botelho J, Mascarenhas P, Viana J, et al. An umbrella review of the evidence linking oral health and systemic noncommunicable diseases. *Nature Communications*. 2022;13:7614.
2. Benavides-Reyes C, Cabello I, Magan-Fernandez A, et al. Clinical effects of probiotics on the treatment of gingivitis and periodontitis: a systematic review and meta-analysis. *BMC Oral Health*. 2025;25:490.
3. Mendonha CDd, Mata ADSPd, Azevedo LFR, et al. Probiotics in the non-surgical treatment of periodontitis: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Oral Health*. 2024;24:1224.
4. Merza R, Alqahtani NS, et al. Oral Health and Systemic Disease: A Systematic Review of the Impact of Dental Care on Overall Health. *Journal of Ecohumanism*. 2024.
5. Tattar R. Associations between periodontal disease and systemic diseases: narrative review. 2025.
6. Huang D, et al. Association between periodontal disease and systemic diseases: systematic review and meta-analysis. 2024.

Καλογρίδης Δημήτρης

Κλασική Μουσική και Εγκέφαλος



Η σχέση κλασικής μουσικής και εγκεφάλου μέσα από το πρίσμα της σύγχρονης νευροεπιστήμης του εγκεφάλου.

1. Η Επίδραση στην Παιδική Ηλικία

Στα παιδιά, η μουσική (και κυρίως η εκμάθηση οργάνου) αξιοποιεί την υψηλή νευροπλαστικότητα, ενεργοποιώντας ταυτόχρονα πολλαπλά κέντρα του εγκεφάλου. Αυτή η «ολιστική» λειτουργία ενισχύει τις εκτελεστικές λειτουργίες, όπως η αυτοσυγκράτηση, ο σχεδιασμός και η συγκέντρωση, λόγω της δομημένης πολυπλοκότητας των συνθέσεων.

2. Ο Εγκέφαλος των Ενηλίκων και η Επιβράβευση

Στους ενήλικες, η μουσική λειτουργεί ως μια διαδικασία πρόβλεψης. Ο εγκέφαλος προσπαθεί να μαντέψει τη συνέχεια της μελωδίας· η επιβεβαίωση ή η έκπληξη αυτών των προσδοκιών απελευθερώνει ντοπαμίνη, προσφέροντας πνευματική ικανοποίηση μέσω της ισορροπίας τάξης και δημιουργικής ανατροπής.

3. Συναισθηματική Ρύθμιση και Αντοχή

Η κλασική μουσική εκπαιδεύει τον ακροατή στην υπομονή. Σε αντίθεση με τα σύγχρονα, σύντομα ερεθίσματα, η μεγάλη διάρκεια των έργων απαιτεί προσήλωση, βοηθώντας στη μείωση του στρες και στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης.

4. Κατάρριψη Υπερβολών

Η νευροεπιστήμη τονίζει ότι η μουσική δεν είναι ένα «μαγικό χάπι» με ίδια αποτελέσματα για όλους. Η επίδρασή της εξαρτάται από:

- * Το πολιτισμικό υπόβαθρο του ακροατή.
- * Την προσωπική εμπειρία.

* Τον βαθμό ενεργητικής συμμετοχής (όσο πιο ενεργός ο ακροατής, τόσο βαθύτερη η νευρωνική αλλαγή).

Συμπέρασμα: Η αξία της κλασικής μουσικής δεν έγκειται σε μια επιφανειακή αύξηση της ευφυΐας, αλλά στην ικανότητά της να χτίζει έναν πιο συνδεδεμένο και ανθεκτικό εγκέφαλο, ικανό να διαχειρίζεται την πολυπλοκότητα σε έναν κόσμο διαρκών περισπασμών.

Από

Fondation Kaloy - Καλογεροπούλειο Ίδρυμα Τεχνών και Πολιτισμού

Επιμέλεια: Αννίτα Ματζουράνη

Τεχνολογίες που διαμορφώνουν το αύριο: τι γνωρίζουμε με βεβαιότητα για το 2026.

Η επιστημονική πρόοδος δεν εμφανίζεται ξαφνικά· χτίζεται αργά, μέσα από πειράματα, αποτυχίες, επαναλήψεις και συνεχή έλεγχο από την επιστημονική κοινότητα. Το 2026 αναμένεται να αποτελέσει μια χρονιά όπου αρκετές από αυτές τις συσσωρευμένες προσπάθειες αρχίζουν να αποκτούν από κοινωνικό και τεχνολογικό αντίκτυπο. Σύμφωνα με αναλύσεις που δημοσιεύονται σε έγκριτα περιοδικά, όπως το Nature, το Science και το The Lancet, ορισμένες τεχνολογίες έχουν πλέον πίσω τους επαρκή επιστημονικά δεδομένα ώστε να συζητούνται σοβαρά ως λύσεις και όχι ως θεωρητικά σενάρια (Eisenstein, 2026).

Στον χώρο της ιατρικής, η ξενομεταμόσχευση αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της μετάβασης. Οι πρώτες μεταμοσχεύσεις γενετικά τροποποιημένων νεφρών χοίρου σε ανθρώπους έχουν ήδη πραγματοποιηθεί, με τα αποτελέσματα να δείχνουν ότι η άμεση ανοσολογική απόρριψη μπορεί να περιοριστεί σημαντικά (Reardon, 2024). Παράλληλα, εκτενείς ανασκοπήσεις επισημαίνουν ότι η πρόοδος αυτή βασίζεται σε δεκαετίες έρευνας στη γενετική τροποποίηση και την ανοσολογία, ενώ υπογραμμίζουν ότι η μακροχρόνια λειτουργία των μοσχευμάτων παραμένει ανοιχτό επιστημονικό ζήτημα (Coo-

per et al., 2023). Τα δεδομένα, ωστόσο, αρκούν για να θεωρηθεί η ξενομεταμόσχευση μια ρεαλιστική μελλοντική επιλογή για ασθενείς που σήμερα περιμένουν χρόνια για μόσχευμα.

Η τεχνητή νοημοσύνη έχει αρχίσει να αλλάζει ουσιαστικά και την πρόγνωση του καιρού και του κλίματος. Συγκριτικές μελέτες δείχνουν ότι μοντέλα μηχανικής μάθησης, εκπαιδευμένα σε δεκαετίες μετεωρολογικών δεδομένων, μπορούν να πετύχουν ακρίβεια αντίστοιχη ή και ανώτερη από παραδοσιακά αριθμητικά μοντέλα σε ορισμένα χρονικά εύρη (Rasp et al., 2023). Άλλες εργασίες καταδεικνύουν ότι τέτοια μοντέλα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στη μεσοπρόθεσμη πρόγνωση, όπου η αβεβαιότητα αυξάνεται σημαντικά (Weynet al., 2021). Τα δεδομένα δείχνουν ότι η τεχνητή νοημοσύνη δεν αντικαθιστά τη φυσική, αλλά λειτουργεί ως ισχυρό συμπληρωματικό εργαλείο.

Στον τομέα της ενέργειας, οι μικροί πυρηνικοί αντιδραστήρες και η πυρηνική τήξη αποτελούν δύο διαφορετικές αλλά συγγενείς τεχνολογικές διαδρομές. Οι Small Modular Reactors βασίζονται σε γνωστή φυσική και έχουν μελετηθεί

εκτενώς ως προς την ασφάλεια και την οικονομική βιωσιμότητα, με τα δεδομένα να δείχνουν πλεονεκτήματα στην ευελιξία και στη μείωση κινδύνων σε σύγκριση με τους μεγάλους αντιδραστήρες (Ingersoll et al., 2020). Στην περίπτωση της πυρηνικής τήξης, πρόσφατα πειράματα έχουν επιτύχει στιγμιαία θετικό ενεργειακό ισοζύγιο, γεγονός που θεωρείται σημαντικό επιστημονικό ορόσημο, αν και η πρακτική αξιοποίηση παραμένει τεχνικά απαιτητική (Clery, 2023).

Η έρευνα για τον ανθρώπινο εγκέφαλο επωφελείται από ραγδαίες εξελίξεις στη μικροσκοπία υψηλής ανάλυσης. Τεχνικές που επιτρέπουν την απεικόνιση νευρωνικών κυκλωμάτων σε επίπεδο μεμονωμένων συνάψεων έχουν ήδη οδηγήσει στη δημιουργία λεπτομερών χαρτών νευρωνικών συνδέσεων (Helmstaedter, 2015). Νεότερες ανασκοπήσεις δείχνουν ότι αυτά τα δεδομένα βοηθούν στην κατανόηση νευροεκφυλιστικών ασθενειών, αν και η πλήρης σύνδεση δομής και λειτουργίας παραμένει ένα από τα πιο δύσκολα προβλήματα της σύγχρονης νευροεπιστήμης (Berglund et al., 2020).

Στην αστρονομία, τα επιστημονικά δεδομένα προέρχονται κυρίως από άμεσες παρατηρήσεις και τεχνολογικές δοκιμές. Το Vera C. Rubin Observatory έχει σχεδιαστεί ώστε να καταγράφει συστηματικά τον νυχτερινό ουρανό, παράγοντας έναν άνευ προηγουμένου όγκο δεδομένων. Μελέτες που περιγράφουν τις επιστημονικές του δυνατότητες δείχνουν ότι η συνεχής παρακολούθηση θα επιτρέψει τον εντοπισμό παροδικών φαινομένων και την καλύτερη κατανόηση της δυναμικής του σύμπαντος (Ivezic et al., 2019).

Η βιοτεχνολογία, τέλος, έχει επιταχυνθεί θεαματικά χάρη στην επιτυχία των mRNA εμβολίων. Ιστορικές και επιστημονικές αναλύσεις καταγράφουν πώς

μία τεχνολογία που αναπτύχθηκε επί δεκαετίες βρήκε μαζική εφαρμογή μέσα σε ελάχιστο χρόνο, δημιουργώντας νέα δεδομένα για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά της (Dolgin, 2021). Παράλληλα, η γονιδιακή θεραπεία δείχνει μετρήσιμα κλινικά οφέλη σε συγκεκριμένες παθήσεις, αν και συνοδεύεται από αυστηρές απαιτήσεις ελέγχου και μακροχρόνιας παρακολούθησης (High & Roncarolo, 2019).

Συνολικά, οι τεχνολογίες που αναμένεται να καθορίσουν το 2026 δεν στηρίζονται σε εικασίες, αλλά σε δεδομένα που έχουν δημοσιευθεί, ελεγχθεί και συζητηθεί σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά. Η εικόνα που προκύπτει είναι αυτή μιας σταδιακής αλλά βαθιάς μεταμόρφωσης, όπου η επιστήμη προχωρά αρκετά ώστε να αλλάξει την κοινωνία, διατηρώντας ταυτόχρονα την αβεβαιότητα που την ωθεί να συνεχίσει.

Βιβλιογραφία:

1. Eisenstein, M. (2026). Seven technologies to watch in 2026. *Nature*, 649, 1065–1069.
2. Reardon, S. (2024). First pig kidney transplant into a living human raises hopes and questions. *Nature*, 626, 470–471.
3. Cooper, D. K. C., et al. (2023). Progress in xenotransplantation: current status and future prospects. *The Lancet*, 402(10410), 1235–1246.
4. Rasp, S., et al. (2023). WeatherBench 2: A benchmark for the next generation of data-driven global weather models. *Nature Machine Intelligence*, 5, 145–156.
5. Weyn, J. A., et al. (2021). Sub-seasonal forecasting with a large ensemble of deep-learning weather prediction models. *Journal of Advances in Modeling Earth Systems*, 13(7), e2021MS002502.

6. Ingersoll, D. T., et al. (2020). Small modular reactors: nuclear energy market potential for near-term deployment. *Energy Policy*, 136, 111089.

7. Clery, D. (2023). Nuclear fusion milestone sparks optimism but hurdles remain. *Science*, 379(6638), 1080–1081.

8. Helmstaedter, M. (2015). Cellular-resolution connectomics: challenges of dense neural circuit reconstruction. *Nature Methods*, 12, 505–517.

9. Berglund, K., et al. (2020). Imaging synaptic connectivity in the mammalian brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 21, 635–653.

10. Ivezic, Ž., et al. (2019). LSST: From science drivers to reference design and anticipated data products. *The Astrophysical Journal*, 873(2), 111.

11. Dolgin, E. (2021). The tangled history of mRNA vaccines. *Nature*, 597, 318–324.

12. High, K. A., & Roncarolo, M. G. (2019). Gene therapy. *New England Journal of Medicine*, 381, 455–464.

Καλογρίδης Δημήτρης

Νευροδιαφορετικότητα: όταν η διαφορετικότητα γίνεται δύναμη, όχι εμπόδιο.

Η νευροδιαφορετικότητα αναγνωρίζει ότι οι εγκέφαλοι των ανθρώπων δεν λειτουργούν όλοι με τον ίδιο τρόπο και ότι αυτές οι διαφορές δεν είναι ελαττώματα, αλλά φυσιολογικές παραλλαγές της ανθρώπινης φύσης. Ο όρος περιλαμβάνει άτομα με αυτισμό, ΔΕΠΥ, δυσλεξία και άλλες νευροαναπτυξιακές διαφορές, οι οποίοι βιώνουν και αντιλαμβάνονται τον κόσμο με τρόπους που συχνά διαφέρουν από τον «τυπικό» τρόπο σκέψης (Livingstone et al., 2025).

Στην καθημερινότητα, αυτή η διαφορετικότητα εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους: κάποιιοι άνθρωποι σκέφτονται οπτικά ή δημιουργικά, άλλοι εστιάζουν σε λεπτομέρειες που πολλοί αγνοούμε, ενώ κάποιιοι έχουν ιδιαίτερη ευαισθησία σε ήχους, φως ή υφές. Η κοινωνική έρευνα δείχνει ότι τα προβλήματα δεν προκύπτουν από τις ίδιες τις διαφορές, αλλά από τα περιβάλλοντα που δεν έχουν προσαρμοστεί σε αυτές (Livingstone et al., 2025; Selwyn et al., 2025).

Σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι η κατάλληλη στήριξη έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή των νευροδιαφορετικών ατόμων. Μια scoping review που δημοσιεύτηκε το 2025 εξέτασε 152 εμπειρικές μελέτες και τόνισε ότι η έννοια της νευροδιαφορετικότητας εξελίσσεται συνεχώς. Οι συγγραφείς υπογραμμίζουν πως η αναγνώριση των νευροδιαφορετικών χαρακτηριστικών και η κοινωνική αποδοχή ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και τη συμμετοχή στην κοινωνία (Livingstone et al., 2025). Η καθημερινή ζωή και η εργασία δεν είναι πάντα φιλικές προς τη νευροδιαφορετικότητα. Μια μεγάλη μελέτη σε πολυεθνική εταιρεία, που δημοσιεύτηκε το 2025, διαπίστωσε ότι οι εργαζόμενοι αναγνώριζαν σωστά τους όρους ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας) και ASD, (Autism Spectrum Disorder, Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος) αλλά υπήρχαν σοβαρές παρανοήσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά τους. Οι εργαζόμενοι ανέφεραν επίσης ότι οι χώροι εργασίας δεν

ήταν πλήρως προσαρμοσμένοι, περιορίζοντας την ισότιμη συμμετοχή των νευροδιαφορετικών συναδέλφων (Pirez Domvnguez et al., 2025).

Στον χώρο της εκπαίδευσης, μελέτη του 2024/25 στο Higher Education ανέδειξε ότι φοιτητές με αυτισμό ή ΔΕΠΥ αισθάνονται συχνά αποκλεισμένοι σε παραδοσιακά πανεπιστημιακά περιβάλλοντα. Ωστόσο, όταν εφαρμόζονται προσαρμογές που λαμβάνουν υπόψη τα διαφορετικά οικολογικά συστήματα της ζωής τους – όπως εξατομικευμένα προγράμματα, ευέλικτες οδηγίες και υποστηρικτικά ψηφιακά περιβάλλοντα – η συμμετοχή τους βελτιώνεται σημαντικά και η εμπειρία τους γίνεται θετική (Mander et al., 2024). Μια ακόμη μελέτη του 2025 εξέτασε πώς η συμμετοχή νευροδιαφορετικών νέων σε βιβλιοθήκες και κοινωνικές δραστηριότητες ενισχύει τη συναισθηματική μάθηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Η εργασία υπογραμμίζει ότι τέτοιες πρακτικές αυξάνουν την αυτοεκτίμηση και μειώνουν το κοινωνικό άγχος, ενώ επιτρέπουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας και δημιουργικότητας (Selwyn et al., 2025). Αυτές οι έρευνες δείχνουν ξεκάθαρα ότι η νευροδιαφορετικότητα δεν είναι πρόβλημα που χρειάζεται «διόρθωση». Αντιθέτως, είναι ανθρώπινη ποικιλία που απαιτεί από εμάς να προσαρμόζουμε σχολεία, εργασιακούς χώρους και κοινωνικές πρακτικές ώστε να υποστηρίζουμε όλους. Μικρές αλλαγές, όπως σαφείς οδηγίες, ήσυχι χώροι για συγκέντρωση και ευέλικτα προγράμματα, μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά στη ζωή των νευροδιαφορετικών ατόμων.

Η νευροδιαφορετικότητα μας καλεί να ξανασκεφτούμε τον κόσμο γύρω μας: όχι να προσαρμόσουμε τον άνθρωπο σε ένα σκληρό πρότυπο, αλλά να δημιουργήσουμε κοινότητες που αγκαλιάζουν τη διαφορετικότητα,

αξιοποιώντας την ποικιλία της σκέψης και των εμπειριών προς όφελος όλων.

Βιβλιογραφία:

- Livingstone, S., Pellicano, E., et al. (2025). Thirty Years on from Sinclair: A Scoping Review of Neurodiversity Definitions and Conceptualisations in Empirical Research. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://link.springer.com/.../10.1007/s40489-025-00493-2..>
- Pirez Domvnguez, A., Medina, J., et al. (2025). A survey of knowledge and perceptions of ADHD and autism spectrum disorder in the workplace at a large corporation. *Scientific Reports*. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-17470-8...>
- Mander, J., Allen, R., et al. (2024). Neurodivergent (Autism and ADHD) student experiences of access and inclusion in higher education: an ecological systems theory perspective. *Higher Education*. <https://link.springer.com/.../10.1007/s10734-024-01319-6...>
- Selwyn, L., Verhoeven, J., et al. (2025). Neurodiverse youth book clubs for transformative and inclusive social emotional learning. *Social and Emotional Learning: Research, Practice and Policy*. <https://www.sciencedirect.com/.../pii/S2773233925000889>

...

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ του μήνα

Η καθημερινότητα και με χορταρικά και το δυναμικό του ΚΔΗΦ λαχανικά από τον «Γαϊτανάκι», κατά το κήπο μας, ενώ τα μήνα Φεβρουάριο φρούτα 2026 αποτελούν μέρος Στο ΚΔΗΦ η της καθημερινής καθημερινότητα των μας διατροφής. Τα ωφελούμενων είναι άτομα συμμετείχαν γεμάτη δημιουργία, επίσης στην μάθηση και εμπειρίες προετοιμασία ζύμης που ενισχύουν την και σάλτσας για αυτονομία και την πίτσα, μαθαίνοντας προσωπική τους βήμα προς βήμα τη εξέλιξη. Μέσα από διαδραστικά οργανώμενες Παράλληλα, δραστηριότητες, οι καλλιεργούνται συμμετέχοντες δεξιότητες καλλιεργούν προσωπικής δεξιότητες φροντίδας, όπως η καθημερινής ζωής, προσωπική αναπτύσσουν τη καθαριότητα και το δημιουργικότητά τους πλύσιμο και ενισχύουν την των δοντιών, καθώς κοινωνική τους και δεξιότητες συμμετοχή. οργάνωσης του Στο πλαίσιο της σπιτιού, όπως το αυτόνομης διαβίωσης, στρώσιμο και οι ωφελούμενοι τακτοποίηση συμμετέχουν ενεργά ρούχων, η φροντίδα σε δραστηριότητες κουρτινών και μαγειρικής και πετσετών, οικιακής φροντίδας. αλλά και ο Παρασκευάστηκαν καθαρισμός τζαμιών πίτσες, τυροκροκέτες, και εσωτερικών κέικ με ινδοκάρυδο, λαγόνα, λαχανόρουζο

χώρων. Ιδιαίτερη χαρά προσφέρει η αξιοποίηση των προϊόντων από τον δικό μας κήπο, από τον οποίο συλλέγουμε λαχανικά αλλά και λεμόνια. Με αυτά τα υλικά οι ωφελούμενοι συμμετείχαν στο κόψιμο, το ξύσιμο και το ξεφλούδισμα των λεμονιών για την παρασκευή γλυκού του κουταλιού και δροσερής λεμονάδας. Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πραγματοποιούνται δραστηριότητες που ενισχύουν τη γνώση, τη σκέψη και την καθημερινή λειτουργικότητα. Έγιναν συζητήσεις για κοινωνικά θέματα, παιχνίδια όπως η Μονόπολη και ειδικά επιτραπέζια για την εκμάθηση ανταλλαγής χρημάτων, δραστηριότητες παρατηρητικότητας όπως «βρες τα αντικείμενα» και «βρες τις διαφορές», καθώς και ασκήσεις λογικής με σουντόκου. Παράλληλα

πραγματοποιούνται μαθήματα αγγλικών, αντιγραφή και ορθογραφία ελληνικών, ενώ δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη σήμανση τροχαίας και την αναγνώριση πινακίδων, ώστε οι συμμετέχοντες να κινούνται με μεγαλύτερη ασφάλεια στον δρόμο. Σημαντικό κομμάτι της υποστήριξης αποτελεί η λογοθεραπεία, που πραγματοποιείται με εξατομικευμένα προγράμματα, καθώς και η εργοθεραπεία, η οποία ενισχύει τη λεπτή και αδρή κινητικότητα των ωφελούμενων. Μέσα από παρουσιάσεις και οπτικοακουστικό υλικό, οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή με τον κόσμο γύρω τους. Συζητήσαμε για την Παγκόσμια Ημέρα Υγροτόπων, παρακολουθήσαμε βίντεο για τα πλανητικά νεφέλωματα, γνωρίσαμε τα ήθη και

έθιμα της Καθαράς Δευτέρας, αλλά και τις Απόκριες στην Ελλάδα και σε άλλες χώρες, όπως στη Βραζιλία και τη Βενετία, καθώς και στην Πάτρα και την Ξάνθη. Η περίοδος της Αποκριάς κορυφώθηκε με ένα χαρούμενο πάρτι μασκέ για την Τσικνοπέμπτη, όπου τηρήθηκε το έθιμο με κεράσματα και εορταστική διάθεση.

Ιδιαίτερη στιγμή αποτέλεσε επίσης η παρουσίαση πρώτων βοηθειών από τους ίδιους τους ωφελούμενους, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την ενεργή συμμετοχή τους. Είχαμε και μια υπέροχη έκπληξη από τον πρόεδρο του Συνδέσμου Κοινωνικής Προστασίας κι Αλληλεγγύης των Δήμων Μυτιλήνης και Δυτικής Λέσβου, κύριο Νικόλαο Σπανό, ο οποίος πρόσφερε στους ωφελούμενους χειροποίητους χαρταετούς!

Στον τομέα της δημιουργικής απασχόλησης, πραγματοποιήθηκαν κατασκευές όπως λουλούδια από αυγοθήκες για τη δημιουργία στεφανιών, τύλιγμα στεφανιών με ράφια, καθώς και κατασκευή ρούχων και μαλλιών για χειροποίητες κούκλες που θα παρουσιαστούν στο πασχαλινό παζάρι. Ένας σημαντικός και σταθερός πυλώνας δημιουργίας είναι η κατασκευή χειροποίητου χαρτιού, όπου οι συμμετέχοντες παράγουν νέο χαρτί με μεγάλο ζήλο και ενδιαφέρον.

Παράλληλα εκδόθηκε και τυπώθηκε η μηνιαία εφημερίδα του ΚΔΗΦ, η οποία κοινοποιείται σε φορείς, προβάλλοντας το έργο και τη δημιουργικότητα των ωφελούμενων.

Η σωματική άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας, με δραστηριότητες όπως ρακέτες και μηχανικό ποδήλατο, ενώ η μουσική κατέχει ξεχωριστή θέση τόσο μέσα από εξατομικευμένα μαθήματα όσο και μέσα από ομαδικές

δραστηριότητες πολυτραγουδιού.

Τέλος, ο κήπος του ΚΔΗΦ αποτελεί έναν ζωντανό χώρο μάθησης και φροντίδας. Οι ωφελούμενοι συμμετέχουν στη φροντίδα των φυτών και των λαχανικών, τα οποία στη συνέχεια αξιοποιούνται στην κουζίνα της αυτόνομης διαβίωσης, δημιουργώντας έναν όμορφο κύκλο συνεργασίας, δημιουργίας και αυτάρκειας.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες αναδεικνύουν το δυναμικό των ατόμων με νοητική αναπηρία και τη σημασία της συστηματικής υποστήριξης και εκπαίδευσης. Μέσα από τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και τη συμμετοχή, καλλιεργούνται δεξιότητες που ενισχύουν την αυτονομία, την αυτοπεποίθηση και την ενεργή παρουσία τους στην κοινωνία.

Κείμενο επισκόπησης: Αννίτα Ματζουράνη



