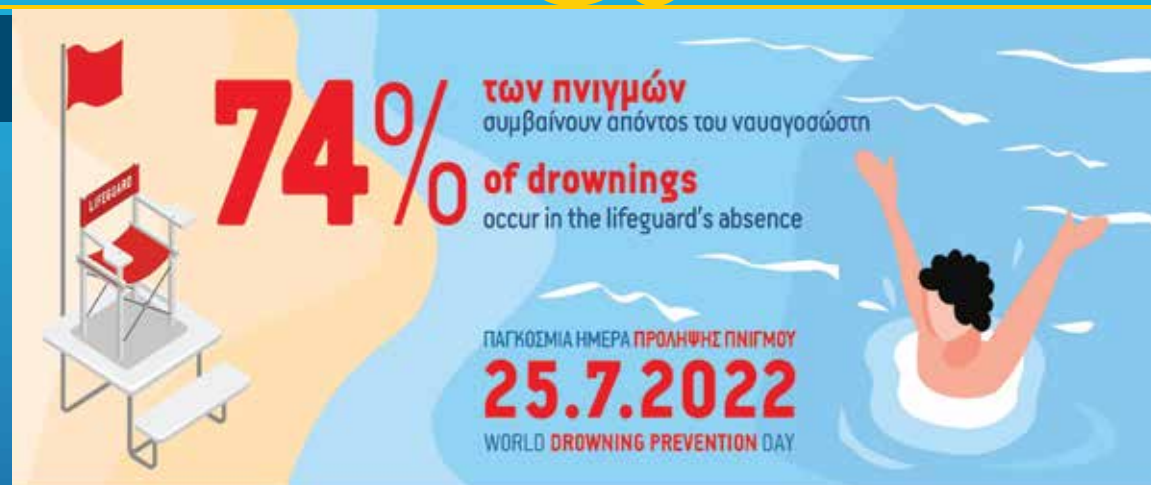


Ειδήσεις & Νέα μας



Μέτρα Ασφαλείας στο Νερό

Να επιτηρείς πάντα τα παιδιά κοντά στο νερό
Κολύμπα παράλληλα με την ακτή
Κολύμπα 3 ώρες μετά το φαγητό
Απέφυγε την κατανάλωση αλκοόλ
Μην υπερεκτιμάς τις δυνάμεις σου
Ακολούθησε τις συμβουλές του ναυαγοσώστη
Μάθε κολύμβηση και αθλητική ναυαγοσωστική
Κολύμπα γύρω από πιλωτήρες «Catch a Breath»

Water Safety Rules

- Always supervise children in or near water bodies
- Swim close to the coastline
- Swim 3 hours after your last meal
- Do not drink alcohol
- Do not overestimate your abilities
- Follow lifeguard instructions
- Learn swimming and lifesaving sport
- Swim around «Catch a Breath» devices

Η 25η Ιουλίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Πρόληψης Πνιγμών, με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους που συνδέονται με το νερό. Ο πνιγμός αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας και μπορεί να συμβεί μέσα σε ελάχιστο χρόνο, συχνά χωρίς να γίνει άμεσα αντιληπτός. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους από πνιγμό σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα παιδιά και οι έφηβοι αποτελούν ιδιαίτερα ευάλωτες ομάδες, ενώ αυξημένος κίνδυνος υπάρχει επίσης για άτομα που δεν γνωρίζουν κολύμβηση, άτομα που κολυμπούν χωρίς επίβλεψη και άτομα που υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους μέσα στο νερό.

Πού μπορεί να συμβεί ένας πνιγμός;

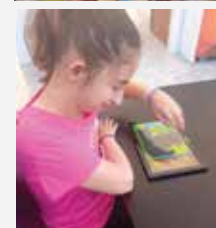
Ο πνιγμός δεν αφορά μόνο τη θάλασσα. Περιστατικά μπορούν να σημειωθούν σε πισίνες, λίμνες, ποτάμια, λιμάνια και άλλους χώρους με νερό. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται σε περιοχές όπου δεν υπάρχει ναυαγοσώστης ή όπου οι συνθήκες κολύμβησης είναι δυσμενείς. Η συνεχής επίβλεψη αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέτρα πρόληψης, ιδιαίτερα στην περίπτωση των παιδιών και των ατόμων που χρειάζονται υποστήριξη. Η επίβλεψη θα πρέπει να είναι ενεργή, χωρίς περισπασμούς, καθώς ένα περιστατικό μπορεί να εξελιχθεί πολύ γρήγορα.



Πρώτες Βοήθειες σε Θερμοπληξία



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΝΙΟΣ 2026



Βασικοί κανόνες ασφάλειας

Η εκμάθηση κολύμβησης από μικρή ηλικία αποτελεί σημαντικό μέτρο προστασίας. Παράλληλα, η χρήση κατάλληλου σωσιβίου σε δραστηριότητες όπου απαιτείται, η τήρηση των οδηγιών ασφαλείας και η επιλογή οργανωμένων παραλιών συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου. Η κολύμβηση δεν θα πρέπει να πραγματοποιείται σε άγνωστα ή επικίνδυνα σημεία. Απαραίτητη είναι επίσης η αποφυγή εισόδου στο νερό σε περίπτωση έντονων καιρικών φαινομένων ή όταν έχει προηγηθεί κατανάλωση αλκοόλ, καθώς επηρεάζονται η κρίση, η ισορροπία και η ικανότητα αντίδρασης. Στην περίπτωση των παιδιών, η παρουσία ενήλικα που γνωρίζει τους βασικούς κανόνες ασφαλείας είναι απαραίτητη. Η χρήση κινητού τηλεφώνου ή άλλων περισπασμών κατά τη διάρκεια της επίβλεψης θα πρέπει να αποφεύγεται.

Τι γίνεται σε περίπτωση κινδύνου;

Σε περίπτωση που εντοπιστεί άτομο να κινδυνεύει στο νερό, απαιτείται άμεση ειδοποίηση των αρμόδιων υπηρεσιών. Η προσπάθεια διάσωσης χωρίς την απαραίτητη γνώση και εκπαίδευση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο και το άτομο που επιχειρεί να βοηθήσει. Η γνώση βασικών πρώτων βοηθειών και καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική μέχρι την άφιξη εξειδικευμένης βοήθειας.

Η σημασία της πρόληψης

Η πρόληψη των πνιγμών βασίζεται κυρίως στην ενημέρωση, την εκπαίδευση, την επίβλεψη και την τήρηση των κανόνων ασφαλείας. Η σωστή προετοιμασία και η έγκαιρη αναγνώριση των κινδύνων μπορούν να περιορίσουν σημαντικά τα περιστατικά πνιγμού. Η Παγκόσμια Ημέρα Πρόληψης Πνιγμών αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για την ανάδειξη της αξίας της ασφαλείας στο νερό και της υπεύθυνης συμπεριφοράς, ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Η πρόληψη, η γνώση και η σωστή επίβλεψη μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην προστασία της ανθρώπινης ζωής.

Βιβλιογραφία

World Health Organization (WHO). Drowning – Fact Sheet.

World Health Organization (WHO). Preventing drowning: an implementation guide.

World Health Organization (WHO). Global report on drowning: preventing a leading killer.

UNICEF & World Health Organization. Preventing drowning: an implementation guide.

European Child Safety Alliance. Υλικό σχετικά με την πρόληψη τραυματισμών και πνιγμών.

Επιμέλεια : Καλαφάτη Χρύσα

Πρώτες Βοήθειες σε Θερμοπληξία

Θερμοπληξία

Πρώτες Βοήθειες

Άμεσα ιατρική βοήθεια ή διακομιδή του ατόμου σε νοσοκομείο.

Μέχρι να γίνει αυτό, μπορείτε να προχωρήσετε στις εξής ενέργειες για ελάττωση της θερμοκρασίας του σώματος:

- Μεταφορά του πάσχοντος σε δροσερό, ευάερο ή κλιματιζόμενο χώρο ή κοντά σε ανεμιστήρα
- Πλήρης έκδυση από τα ρούχα
- Τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων (π.χ. βρεγμένα σεντόνια, παγοκύστες) στον τράχηλο, τις μασχάλες και τη βουβωνική περιοχή ή μπάνιο σε μπανιέρα με δροσερό νερό
- Μη χορηγήσετε υγρά από το στόμα

Θερμοπληξία

Αν εμφανίσει κάποιος

- αυξημένη θερμοκρασία σώματος ($>40.5^{\circ}\text{C}$)
- ζεστό, ερυθρό, ξηρό δέρμα, με απουσία εφίδρωσης
- εμετούς, διάρροια
- ταχυκαρδία
- έντονη κεφαλαλγία
- διαταραχές συμπεριφοράς, σύγχυση
- απώλεια αισθήσεων ή κώμα

Η θερμοπληξία αποτελεί επείγουσα και δυνητικά απειλητική για τη ζωή κατάσταση, η οποία προκαλείται από την αποτυχία του οργανισμού να ρυθμίσει αποτελεσματικά τη θερμοκρασία του σώματος. Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η άμεση παροχή πρώτων βοηθειών είναι καθοριστικής σημασίας για την πρόληψη σοβαρών επιπλοκών και θανάτου.

Τι είναι η θερμοπληξία;

Η θερμοπληξία χαρακτηρίζεται από αύξηση της κεντρικής θερμοκρασίας του σώματος πάνω από 40°C σε συνδυασμό με διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος, όπως σύγχυση, αποπροσανατολισμό, σπασμούς ή απώλεια συνείδησης.

Παράγοντες κινδύνου

- Ηλικιωμένοι και βρέφη
- Άτομα με καρδιαγγειακά ή αναπνευστικά νοσήματα
- Παχυσαρκία

- Αφυδάτωση
- Έντονη σωματική δραστηριότητα σε υψηλές θερμοκρασίες
- Χρήση φαρμάκων που επηρεάζουν τη θερμορρύθμιση

Συμπτώματα

- Υψηλή θερμοκρασία σώματος
- Ζεστό και ξηρό δέρμα
- Έντονος πονοκέφαλος
- Ζάλη και αδυναμία
- Ναυτία ή έμετος
- Ταχυκαρδία
- Σύγχυση ή αποπροσανατολισμός
- Απώλεια συνείδησης

Πρώτες βοήθειες

1. Μεταφορά του ατόμου σε σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο.
2. Άμεση κλήση του 166 ή 112.
3. Αφαίρεση περιττών ρούχων.
4. Ψύξη του σώματος με δροσερό νερό, κομπρέσες και ανεμιστήρα.

5. Τοποθέτηση κομπρεσών σε αυχένα, μασχάλες και βουβωνική χώρα.
6. Χορήγηση δροσερού νερού μόνο αν το άτομο έχει πλήρη επαφή και μπορεί να καταπιεί.

Τι δεν πρέπει να κάνουμε

- Να μην αφήνουμε το άτομο μόνο.
- Να μη χορηγούμε αλκοόλ ή καφεΐνη.
- Να μη δίνουμε αντιπυρετικά φάρμακα ως αντιμετώπιση της θερμοπληξίας.

Πρόληψη

- Επαρκής ενυδάτωση
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο τις θερμές ώρες
- Ελαφριά και ανοιχτόχρωμα ρούχα
- Χρήση καπέλου και αντηλιακού
- Συχνά διαλείμματα σε δροσερό περιβάλλον

Ο ρόλος της νοσηλεύτριας

Η νοσηλεύτρια διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εκτίμηση, την άμεση παρέμβαση, την εκπαίδευση του πληθυσμού και την πρόληψη επιπλοκών. Η ενημέρωση ευάλωτων ομάδων και η προαγωγή της πρόληψης αποτελούν βασικές νοσηλευτικές παρεμβάσεις.

Συμπέρασμα

Η θερμοπληξία αποτελεί επείγουσα κατάσταση που απαιτεί άμεση αναγνώριση και αντιμετώπιση. Η γρήγορη ψύξη του σώματος, η υποστήριξη των ζωτικών λειτουργιών και η έγκαιρη κλήση ιατρικής βοήθειας μπορούν να μειώσουν σημαντικά τη νοσηρότητα και τη θνητότητα.

Βιβλιογραφία

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ). Οδηγίες προστασίας από τον καύσωνα και τη θερμοπληξία. Αθήνα: ΕΟΔΥ, 2025.



World Health Organization (WHO). Heat and health. Geneva: WHO; 2024.

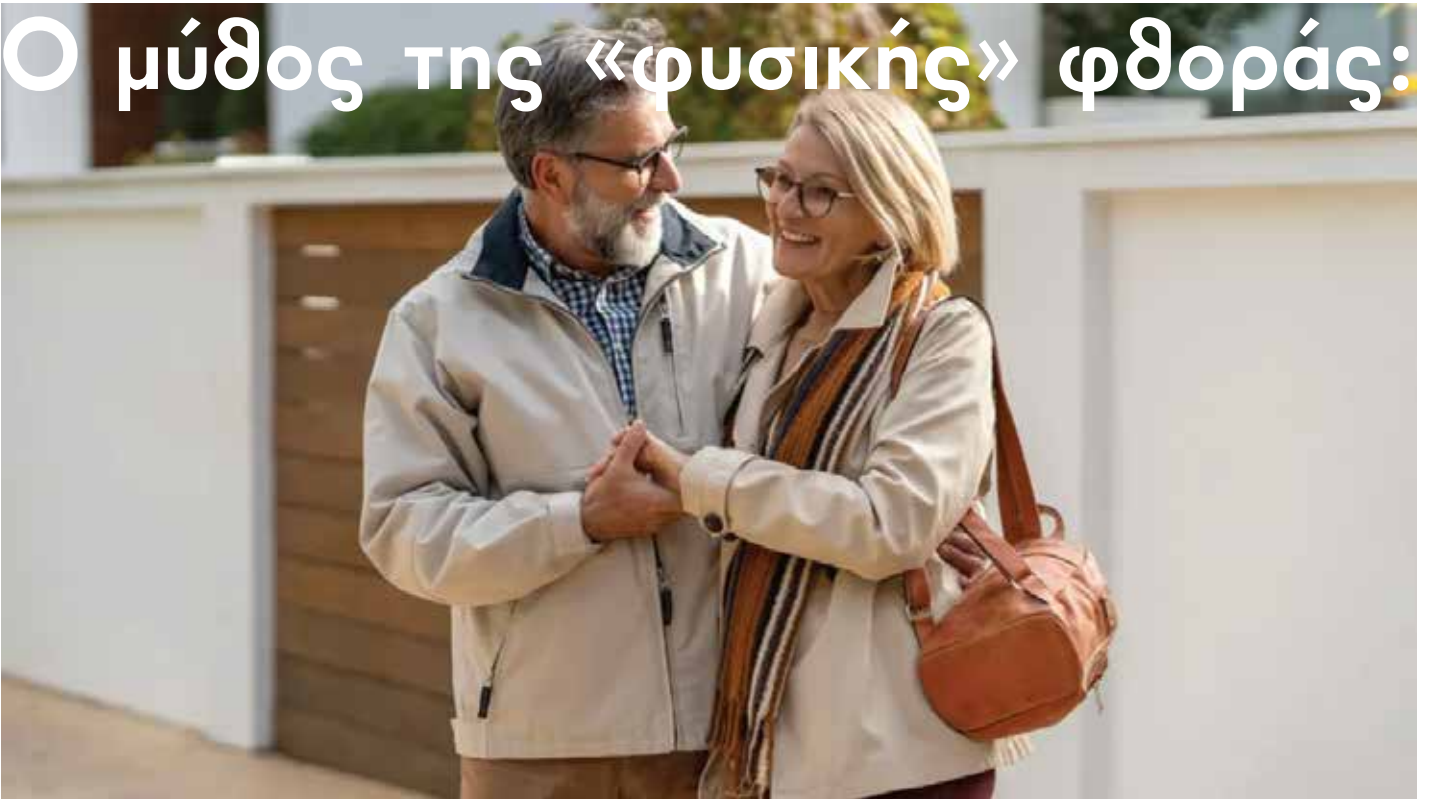
American Red Cross. First Aid/CPR/AED Participant's Manual. Washington DC: American Red Cross; 2021.

Tintinalli JE, et al. Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide. 9th ed. New York: McGraw-Hill; 2020.

Lewis SL, et al. Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems. 12th ed. St. Louis: Elsevier; 2023.

Επιμέλεια : Αράπη Ειρήνη

Ο μύθος της «φυσικής» φθοράς:



Η μυϊκή απώλεια με την ηλικία είναι τελικά αναπόφευκτη ή μήπως την έχουμε παρεξηγήσει;

Τι πραγματικά δείχνει η επιστήμη για τη μυϊκή απώλεια με την ηλικία.

Για δεκαετίες η σαρκοπενία θεωρούνταν μια σχεδόν αναπόφευκτη συνέπεια της γήρανσης. Η ιδέα ήταν απλή: μεγαλώνουμε χάνουμε μυϊκή μάζα χάνουμε δύναμη και λειτουργικότητα. Σήμερα όμως, η σύγχρονη βιβλιογραφία δείχνει ότι αυτή η εικόνα είναι υπεραπλουστευμένη.

Σύγχρονες μετα-αναλύσεις τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών δείχνουν ότι η προπόνηση αντίστασης μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές αυξήσεις μυϊκής μάζας και δύναμης ακόμη και σε ηλικίες άνω των 60–70 ετών (Grgic et al., 2020).

Το σημαντικό εδώ δεν είναι μόνο η βελτίωση, αλλά ότι αυτές οι προσαρμογές είναι κλινικά ουσιαστικές και σχετίζονται με καλύτερη λειτουργικότητα στην καθημερινότητα.

Μια μεγάλη συστηματική ανασκόπηση της Cochrane δείχνει ότι η προοδευτική προπόνηση αντίστασης δεν βελτιώνει μόνο τη μυϊκή δύναμη, αλλά και βασικές λειτουργικές ικανότητες όπως το βάδισμα, η ισορροπία και η ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων, μειώνοντας παράλληλα τον κίνδυνο απώλειας ανεξαρτησίας (Liu & Latham, 2019).

Σε φυσιολογικό επίπεδο, η ηλικία σχετίζεται με φαινόμενα όπως η αναβολική αντίσταση, δηλαδή μειωμένη απόκριση του μυός σε πρωτεϊνικά και μηχανικά ερεθίσματα. Ωστόσο, η άσκηση φαίνεται να λειτουργεί ως ισχυρό αντίβαρο, αυξάνοντας τη μυϊκή πρωτεϊνοσύνθεση και βελτιώνοντας την ευαισθησία του μυϊκού ιστού σε αναβολικά ερεθίσματα (Phillips et al., 2016).

Παράλληλα, υπάρχουν σημαντικές προσαρμογές σε επίπεδο νευρομυϊκού συστήματος. Με την προπόνηση αντίστασης

βελτιώνεται η κινητική μονάδα, ο συντονισμός και η στρατολόγηση μυϊκών ινών, κάτι που συχνά εξηγεί τις πρώτες βελτιώσεις στη δύναμη πριν καν εμφανιστεί σημαντική υπερτροφία.

Επιπλέον, δεδομένα δείχνουν ότι η άσκηση επηρεάζει και τη μυϊκή «ποιότητα», όχι μόνο το μέγεθος. Αυτό περιλαμβάνει μείωση της λιπώδους διήθησης του μυός και βελτίωση της μιτοχονδριακής λειτουργίας, στοιχεία που σχετίζονται άμεσα με καλύτερη αντοχή και μεταβολική υγεία (Distefano & Goodpaster, 2018).

Ωστόσο, είναι σημαντικό να παραμείνουμε ακριβείς: ακόμη και σε άτομα που παραμένουν σωματικά ενεργά, η πλήρης αποτροπή της μυϊκής απώλειας δεν φαίνεται εφικτή. Μελέτες σε γηράσκοντες πληθυσμούς δείχνουν ότι υπάρχει ένα ποσοστό απώλειας που αποδίδεται σε καθαρά βιολογικούς μηχανισμούς και όχι αποκλειστικά στον τρόπο ζωής (Mitchell et al., 2018).

Άρα το βασικό επιστημονικό συμπέρασμα δεν είναι ότι «η ηλικία δεν παίζει ρόλο», αλλά ότι η εικόνα της σαρκopenίας είναι πολυπαραγοντική.

Η φυσική αδράνεια επιταχύνει σημαντικά τη μείωση μυϊκής μάζας και λειτουργικότητας. Αντίθετα, η συστηματική προπόνηση αντίστασης δρα ως ο ισχυρότερος τροποποιησιμος παράγοντας που μπορεί να επιβραδύνει ουσιαστικά αυτή τη διαδικασία και να διατηρήσει υψηλό λειτουργικό επίπεδο για

πολλά χρόνια.

Με απλά λόγια, η γήρανση δεν είναι ένα απόλυτο «βιολογικό σενάριο» που εξελίσσεται με τον ίδιο τρόπο σε όλους. Είναι ένα αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης βιολογίας και συμπεριφοράς.

Και αυτό είναι ίσως το πιο σημαντικό σημείο: δεν μπορούμε να αλλάξουμε τον χρόνο, αλλά μπορούμε να επηρεάσουμε σημαντικά τον τρόπο που αυτός αποτυπώνεται στο σώμα μας.

Βιβλιογραφία:

1. Grgic J. et al. (2020). Effects of resistance training on muscle size and strength in older adults: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine.
2. Liu C.J., Latham N.K. (2019). Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. Cochrane Database of Systematic Reviews.
3. Phillips S.M. et al. (2016). Protein “requirements” beyond the RDA: implications for optimizing health. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism.
4. Distefano G., Goodpaster B.H. (2018). Effects of exercise and aging on skeletal muscle. Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine.
5. Mitchell W.K. et al. (2018). Sarcopenia, dynapenia, and aging. Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle.

Επιμέλεια: Καλογρίδης Δημήτρης

Εύκολο Παγωτό με 3 υλικά

Υλικά για 4-6 μπολ:

- 400γρ ζαχαρούχο γάλα
- 330ml coca-cola, zero
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι



Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ βάζουμε το ζαχαρούχο, το ξύσμα από το λεμόνι και την coca-cola. Στη συνέχεια, ανακατεύουμε με ένα σύρμα και μεταφέρουμε το μείγμα σε μία φόρμα 10x30 εκ.

Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στην κατάψυξη για 6-12 ώρες.

Σερβίρουμε σε μπολ ή σε χωνάκια και πασπαλίζουμε με τριμμένο μπισκότο ή ξηρούς καρπούς και φύλλα δυόσμου.

Πηγή: Άκης Πετρετζίκης, Παγωτό με 3 υλικά, <https://akispetretzikis.com/recipe/4145/pagw-to-me-3-ylika>

Επιμέλεια: Σκουταριώτου Έφη

Μηνιαία Επισκόπηση Δραστηριοτήτων – Ιούλιος

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ του μήνα

Ο Ιούλιος ήταν ένας μήνας γεμάτος δημιουργία, συνεργασία και ενεργή συμμετοχή των ωφελουμένων μας σε ποικίλες δράσεις που στόχο είχαν την ενίσχυση της αυτονομίας, της δημιουργικότητας, της κοινωνικοποίησης και της ανάπτυξης δεξιοτήτων καθημερινής ζωής.

Αυτόνομη Κουζίνα

Οι ωφελούμενοι συμμετείχαν στην παρασκευή σαλάτας ντάκου, στην παρασκευή τρουφιών και στο στύψιμο φρέσκιας λεμονάδας με λεμόνια από τον κήπο της δομής. Παράλληλα, εξασκήθηκαν στην οργάνωση, την καθαριότητα και την τακτοποίηση της κουζίνας και των πάγκων εργασίας, ενισχύοντας την αυτονομία τους στις

καθημερινές δραστηριότητες.

Λογοθεραπεία



Πραγματοποιήθηκαν λεξιλογικές ασκήσεις, δραστηριότητες γραμματικής και κατανόησης κειμένων, αντιγραφή αριθμών και σχημάτων, κρυπτόλεξα, παιχνίδια εύρεσης λέξεων και αντικειμένων, καθώς και χρωματισμοί με αριθμούς.

Εργοθεραπεία

Οι ωφελούμενοι συμμετείχαν σε κινητικές ασκήσεις, ασκήσεις οπτικοκινητικού συντονισμού, αντιγραφή εικόνων και σχημάτων, παιχνίδια μνήμης, Halli Galli, UNO και δραστηριότητες οπτικής διάκρισης

με λαχανικά και ζώα. Επίσης πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις χωρικής αντίληψης, μαθηματικών δεξιοτήτων.

Ανακύκλωση Χαρτιού



Με υλικά ανακύκλωσης δημιουργήθηκαν χειροποίητες χριστουγεννιάτικες μπάλες και στολίδια, ενώ πραγματοποιήθηκε προετοιμασία χαρτοπετσετών για τεχνική ντεκουπάζ. Μέσα από τη δημιουργική αξιοποίηση ανακυκλώσιμων υλικών καλλιεργήθηκε η περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και η δημιουργική έκφραση.

Εκπαιδευτικό



Προβλήθηκε ενημερωτικό υλικό σχετικά με τη σωστή στάση του σώματος κατά τον ύπνο. Παρουσιάστηκε το θέμα «Άσκηση, ψυχοθεραπεία ή αντικαταθλιπτικά;»,

ενισχύοντας τον προβληματισμό και τη συζήτηση γύρω από την ψυχική υγεία.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ανέκδοτου διαβάσαμε και συζητήσαμε ανέκδοτα, ενώ η Παγκόσμια Ημέρα Μόδας αποτέλεσε αφορμή για συζήτηση και ανάπτυξη του προφορικού λόγου.

Οι δραστηριότητες συνέβαλαν στην ενίσχυση της επικοινωνίας, της μνήμης και της γλωσσικής έκφρασης.

Μουσική



Οι μουσικές δραστηριότητες περιλάμβαναν ομαδικό τραγούδι και μία ιδιαίτερα όμορφη συνεργασία με τον κ. Βασίλογλου από το ΚΑΠΗ Μυτιλήνης, ο οποίος παρουσίασε μουσικό πρόγραμμα με νησιώτικο χαρακτήρα. Με χαρά, μας προσέφερε αναμνηστικά δώρα, βιβλίο και CD με

στοιχεία της πολιτιστικής παράδοσης του Μεσοτόπου. Η συνεργασία αυτή θα συνεχιστεί και τους επόμενους μήνες, εμπλουτίζοντας το πρόγραμμα μουσικής της δομής.

Δημιουργική Απασχόληση



Συνεχίστηκε με ιδιαίτερο ενθουσιασμό η προετοιμασία για τα καλοκαιρινά bazaar. Οι ωφελούμενοι ασχολήθηκαν με την προετοιμασία πηλού, την κατασκευή και ζωγραφική κεραμικών σαρδελών, πιάτων και κούπων, τη ζωγραφική σε βότσαλα, τη διακόσμηση κορνιζών, το κέντημα, τη δημιουργία μαγνητών και την αναζήτηση σχεδίων με θέμα το αμπέλι και τα σταφύλια για τις επόμενες δημιουργίες.

Ξεχωριστή ήταν η προσφορά του εργαστηρίου Πηλοπλαστικής της Στέγης Θεόφιλος και της εκπαιδευτριάς του, κ.Καλελέ Έφης, η οποία ανέλαβε το ψήσιμο των κεραμικών δημιουργιών που κατασκευάστηκαν σε συνεργασία με το ΚΔΗΦ, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ολοκλήρωση της προσπάθειας των ωφελουμένων.

Δράσεις



Τον Ιούλιο υποδεχθήκαμε τρεις νέες φοιτήτριες πρακτικής άσκησης, οι οποίες ενίσχυσαν σημαντικά τη λειτουργία της δομής και συμμετείχαν ενεργά στην υποστήριξη των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Στο πλαίσιο των δράσεων πραγματοποιήθηκαν:

- * συγκέντρωση υλικού για το ενημερωτικό τεύχος,
- * επίσκεψη ομάδας κλόουν με διαδραστικές δραστηριότητες,
- * καθαρισμός και οργάνωση της βοηθητικής βιβλιοθήκης,
- * καθαρισμός εσωτερικών χώρων, καθρεφτών, τζαμιών και κοινόχρηστων χώρων,
- * οργάνωση του γυμναστηρίου και του αρχαιικού υλικού,
- * ταξινόμηση ρουχισμού και δωρεών,
- * διανομή ειδών προσωπικής υγιεινής και βασικών αγαθών,
- * ψεκασμός της πίσω αυλής για την ασφαλή χρήση του εξωτερικού χώρου.



Κήπος

Οι ωφελούμενοι φύτεψαν λουλούδια, περιποιήθηκαν τον λαχανόκηπο, πότισαν τα φυτά και συνέλεξαν ντοματίνια, αγγουράκια και λεμόνια, τα οποία

αξιοποιήθηκαν στις δραστηριότητες της αυτόνομης κουζίνας. Η ενασχόληση με τον κήπο μας, ενίσχυσε την υπευθυνότητα και τη συνεργασία.

Οι δράσεις του μήνα ολοκληρώθηκαν μέσα σε κλίμα δημιουργικότητας και αλληλοσεβασμού. Κάθε δραστηριότητα αποτελεί μία ακόμη ευκαιρία για μάθηση, ενίσχυση της αυτονομίας, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και ουσιαστική συμμετοχή των ωφελουμένων στην καθημερινή ζωή της δομής.

Με αισιοδοξία συνεχίζουμε και τον Αύγουστο, προετοιμάζοντας νέες δημιουργίες και δράσεις για τα καλοκαιρινά μας bazaar και ενισχύοντας καθημερινά την ενεργή συμμετοχή όλων.

Κείμενο: Αννίτα Ματζουράνη





