

Ειδήσεις & Νέα μας



Πανελλαδική Ημέρα
Λογοθεραπείας
2026



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ
ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΜΗΝΑ Μάιος 2026



ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙΣ ΤΟ ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΗΠΟ ΣΟΥ ΤΟΝ ΜΑΪΟ;

Ο Μάιος είναι ο ιδανικός μήνας για να φτιάξετε τον κήπο και το μπαλκόνι σας. Ποιες είναι οι κηπουρικές εργασίες που πρέπει να κάνετε και τι να φυτέψετε; Με την καθοδήγηση ενός γεωπόνου, σας δίνουμε όλα τα απαραίτητα tips. Επειδή το γκαζόν δεν φέρνει την άνοιξη, φορέστε γάντια και βουτήξτε τα χέρια σας στο χώμα!

Η αρχαία ρωμαϊκή θεότητα Maja (Μάγια), της οποίας το όνομα προέρχεται από την αρχαιοελληνική λέξη «μαία», μάνα της Γης, βάφτισε τον μήνα που γεννά νέους βλαστούς και δίνει δύναμη στα δέντρα να καρποφορήσουν, σπρώχνοντας εμάς τους

ανθρώπους στη χαρά της ζωής. Μετά τον χειμώνα, που η φύση μοιάζει να παύει τις εργασίες, ο Μάιος με την πρωτομηνιά του σηματοδοτεί τη θορυβώδη έλευση της ζωής. Αν θέλετε να συμμετάσχετε σε αυτό το γλέντι, δεν έχετε παρά να φυτέψετε, να λιπάνετε, να σκαλίσετε και τελικά να δρέψετε τους καρπούς της εργασίας σας, πριν έρθει ο Ιούνιος και σας μεταμορφώσει σε νωχελικό τζίτζικι. Εργασία και χαρά, λοιπόν, προκειμένου να ανθίσει όχι μόνο ο μικρός ή μεγάλος αστικός σας κήπος, αλλά και η ψυχή σας, καθώς η κηπουρική είναι το παυσίλυπο της ψυχής.

Ποιες κηπουρικές εργασίες γίνονται τον Μάιο;

– Κλάδεμα

Ώρα για κούρεμα της βουκαμβίλιας, της τριανταφυλλιάς, της γλισίνας και του γιασεμιού. Αλλά και όποιου φυτού τα κλαδιά ξεπερνάνε τα όρια, όπως ο ατίθασος κισσός που δεν το έχει σε τίποτα να καλύψει όχι μόνο τοίχους και πέργκολες, αλλά και τους ίδιους κορμούς των δέντρων.

– Καθάρισμα

Δώστε ανάσα αλλά και ωραία εμφάνιση στα φυτά σας, απομακρύνοντας τα ξερά φύλλα και τους μαραμένους ανθούς και ξεριζώνοντας τα αυτοφυή φυτά-παράσιτα που ρουφούν πολύτιμα συστατικά από το χώμα της γλάστρας ή του κήπου.

– Μεταφύτευση

Όποιο λουλούδι σας τραβήξει το βλέμμα στα ολάνθιστα φυτώρια ή στους πλανόδιους πωλητές της λαϊκής αγοράς, μπορεί να «μετακομίσει» από το γλαστράκι στην άπλα του κήπου ή μιας πιο ευρύχωρης γλάστρας, αρκεί να μην είναι γεμάτο μπουμπούκια. Σε αυτή την περίπτωση, περιμένετε να περάσει η ανθοφορία του.

– Ξεχορτάριασμα

Αν έχετε κήπο, φροντίστε κάθε τόσο να τον ξεχορταρίζετε. Το καλοκαίρι πλησιάζει και ο κίνδυνος πυρκαγιάς επίσης. Για μεγαλύτερη διάρκεια αποτελέσματος χρησιμοποιήστε αντί για χορτοκοπτική μηχανή έναν ειδικό εκριζωτή για αγριόχορτα.

– Εγκατάσταση αυτόματου ποτίσματος

«Στον καταραμένο τόπο, Μάη μήνα βρέχει», λέει η παροιμία, προφανώς γιατί οι μαγιάτικες βροχές σπανίζουν. Για να μη διψάσουν τα φυτά σας, αυξήστε το πότισμα και –ιδανικά– εγκαταστήστε σύστημα αυτόματου ποτίσματος, ρυθμίζοντας τις ποσότητες νερού ανάλογα με το είδος του φυτού και τις ανάγκες του. Λίγες σταγόνες στα παχύφυτα, μπόλικο νερό στα βασιλικά.

– Λίπανση

Θεωρητικά, έχετε ξεκινήσει να λιπαίνετε τα φυτά από τις πρώτες κιόλας θερμές μέρες του Μαρτίου, για να



φτάσετε στη μέγιστη δόση μέσα στον Μάιο.

Πώς θα «ταΐσετε» τα φυτά;

Τα φυτά είναι σαν τα μικρά παιδιά: Θέλουν τροφή και μάλιστα την κατάλληλη. Μιλήστε τους, χαϊδέψτε τα, αλλά οπωσδήποτε ταΐστε τα, δηλαδή λιπάνετε τα. Το κομπόστ, η καλά χωνεμένη κοπριά ή τα πιο εξειδικευμένα λιπάσματα θα τονώσουν τα ταλαιπωρημένα και πεινασμένα από τον χειμώνα φυτά.

Η γενική οδηγία είναι: υδροδιαλυτά λιπάσματα στις γλάστρες, λιπάσματα σε μορφή κόκκων και συνεπώς βραδείας αποδέσμευσης για κήπους. Μην μπερδευτείτε με τα συστατικά του λιπάσματος. Ακούστε τον γεωπόνο. Το σίγουρο είναι ότι η γαρδένια χρειάζεται σίδηρο. Μην περιμένετε να κιτρινίσουν όλα της τα φύλλα. Ακόμη, σίδηρο θέλει και η καμέλια, η ορτανσία και η αζαλέα, αλλά και ο ιβίσκος και οι τριανταφυλλίες.

Παραδοσιακά, πολύ θρεπτική τροφή θεωρείται η κοπριά ζωικής προέλευσης, αρκεί να είναι καλά «χωνεμένη», όπως λέγεται στη γλώσσα των γεωπόνων, δηλαδή να έχει υποστεί ζύμωση, ώστε να μην κάψει το φυτό. Για μεγαλύτερη ασφάλεια, εμπιστευτείτε συσκευασμένη κοπριά από εξειδικευμένες στο είδος εταιρείες παραγωγής φυτοχωμάτων.

– Κομποστοποίηση

Αν δεν θέλετε να αγοράσετε έτοιμο κομπόστ και έχετε χώρο στη βεράντα ή τον κήπο σας, χρησιμοποιήστε τον ειδικό κομποστοποιητή, έναν κάδο τον οποίο θα τροφοδοτείτε όλο τον χρόνο με κλαδέματα, ξερά φύλλα αλλά και υπολείμματα συγκεκριμένων τροφών, η ανάμειξη των οποίων θα σας δώσει ένα λίπασμα που σέβεται απόλυτα το περιβάλλον. Ρωτήστε έναν γεωπόνο για τα συστατικά μιας ιδανικής ανάμειξης.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ COTTAGECORE ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΦΕΡΕΙΣ ΣΤΟ ΜΠΑΛΚΟΝΙ ΣΟΥ;

Ποια λουλούδια να φυτέψετε;

Οι προνοητικοί ερασιτέχνες κηπουροί έχουν φυτέψει ήδη σπόρους και βολβούς, και βλέπουν τους κόπους τους να ανταμείβονται. Αλλά η άνοιξη δεν θέλει ενοχές: Αγοράστε έτοιμα, μικρά και υγιή φυτά και φροντίστε τα να μεγαλώσουν και να ανθίσουν στο παρτέρι του κήπου των προαστίων ή στη βεράντα του Παγκρατίου.

– Γεράνια, πελαργόνια και αρμπαρόριζες

Ανθεκτικά και όχι ιδιαίτερα απαιτητικά σε νερό και λίπασμα, δίνουν χρώμα –κατά περίπτωση– και άρωμα στη βεράντα και τον κήπο μας. Τα πελαργόνια αγαπούν πολύ τον ήλιο και οι αρμπαρόριζες τα γλυκά του κουταλιού, στων οποίων τις συνταγές «βουτούν» και χαρίζουν το σπάνιό τους άρωμα.

– Σκυλάκια

Το *Antirrhinum majus* είναι πολυετές φυτό που θέλει μπόλικο νερό και μια καλή θέση στον ήλιο. Και λίγη υποστήριξη, αν το μπαλκόνι σας το δέρνουν οι αέριδες.

– Βιολέτες

Αναδύουν το άρωμα της άνοιξης και, αν βρουν τον τόπο τους, έχουν μεγάλη ανθοφορία και ανάπτυξη. Προτιμούν τα ηλιόλουστα από τα ημισκιερά και σκιερά μέρη, και κρατούν τα ωραία τους άνθη σε απάνεμα σημεία της βεράντας ή του κήπου.

– Πετούνιες

Μία ποικιλία από πετούνιες φυτεμένες σε μία μεγάλη ζαρντινέρα χρωματίζουν μέχρι το φθινόπωρο τα μπαλκόνια της πόλης, χωρίς να απαιτούν εγάλη φροντίδα.

– Πανσέδες

Ξεχωριστοί για τα σχέδια και τα χρώματά τους, οι πανσέδες είναι λίγο ιδιότροποι: Θέλουν φως, αλλά όχι καυτό ήλιο, και προτιμούν τα σημεία εκείνα στις βεράντες της πόλης όπου ο ήλιος δεν θα τους καίει και ο βοριάς δεν θα τους παιδεύει. Όσο για λίπασμα και νερό; Χρειάζεται να είστε γενναιόδωροι και στα δύο.

– Κατιφέδες

Όχι μόνο όμορφος αλλά και χρήσιμος, ο κατιφές φυτεύεται στον λαχανόκηπο και προστατεύει ντομάτες, μελιτζάνες και πιπεριές από διάφορα έντομα. Ακόμη, αρκετά είδη του είναι βρώσιμα και –λένε– νόστιμα. Αν δείτε σε κάποια συνταγή τη λέξη *Marigolds*, να ξέρετε ότι περιέχει κατιφέδες. Οι αρχαίοι Έλληνες αλλά και οι Αζτέκοι τους θεωρούσαν άνθη που κάνουν καλό στην υγεία. Εμείς τους διαλέγουμε για το έντονο πορτοκαλί ή κίτρινο χρώμα τους,

που κρατάει την έντασή του καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού.

– Μενεξέδες

Τα λευκά ή μοβ «γιούλια» των μαμάδων μας έχουν ένα διακριτικό αλλά υπέροχο άρωμα, για το οποίο χρησιμοποιούνται ευρέως στην αρωματοποιία. Ο παράδεισός τους είναι ο κήπος. Μόνο εκεί μπορούν να εξαπλωθούν και να επικρατήσουν κάθε μικρού και αυτοφυούς φυτού που βρίσκεται στο διάβα τους, καθώς παράγουν παραφυάδες που έρπουν στο έδαφος και τελικά φυτρώνουν εκεί που δεν τους σπέρνουν.

– Αρωματικά και εντομοαπωθητικά φυτά και βότανα

Η αρμπαρόριζα, ο βασιλικός, η μέντα, ο δυόσμος και η λεβάντα αναδύουν αρώματα που δεν είναι αρεστά σε μύγες και κουνούπια, αλλά είναι σε όλους εμάς που δεν νοούμε την άνοιξη χωρίς τις μυρωδιές της.

Πρωτομαγιάτικα στεφάνια

Όχι μόνο η Πρωτομαγιά, αλλά κάθε μαγιάτικη μέρα έχει τα θέληττα για να προϋπαντήσουμε τον Μάη στην εξοχή, όπως μας προτρέπει το παραδοσιακό ποίημα, και να τον στεφανώσουμε με λουλούδια του αγρού: άνθη μολόχας, μαντελίδας, ανεμώνης και άγριας βρούβας.

Ακόμη και το πιο ταπεινό αγριόχορτο ανθίζει τον Μάιο, δίνοντας στην ύπαιθρο άπειρους τόνους του μοβ, του κίτρινου και του κόκκινου. Πλέξτε τα άνθη, χρησιμοποιώντας ευλύγιστα κλαδιά και για μια νότα παραδοσιακής «μαγείας», προσθέστε ρίζες φυτών και σκόρδα, που –σύμφωνα με τους Σμυρνιούς της παλιάς εποχής– διώχνουν το κακό μάτι. Με ή χωρίς αυτά, πάντως, ένα είναι σίγουρο: Ο Μάιος θα νικήσει για μία ακόμη φορά τον χειμώνα.



Ευχαριστούμε τον γεωπόνο και αρχιτέκτονα τοπίου Κώστα Ζηλεμένο.

Πανελλαδική Ημέρα Λογοθεραπείας 2026

Για μια ακόμα χρονιά, οι εκδηλώσεις για τον εορτασμό της Πανελλαδικής Ημέρας Λογοθεραπείας ολοκληρώθηκαν με ιδιαίτερη επιτυχία, έχοντας τη δυνατότητα και τη χαρά να διοργανώσουμε δια ζώσης εκδηλώσεις και δράσεις σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας.

Στο πλαίσιο της ΠΗΛ πραγματοποιήθηκαν εκδηλώσεις με την υποστήριξη Δήμων, Ιδρυμάτων, Συλλόγων και Τοπικών Φορέων. Όλες οι δράσεις υλοποιήθηκαν από εθελοντές – μέλη του ΣΕΛΛΕ, σε συνεργασία με τους Γεωγραφικούς Εκπροσώπους και την Επιστημονική Επιτροπή του ΣΕΛΛΕ.

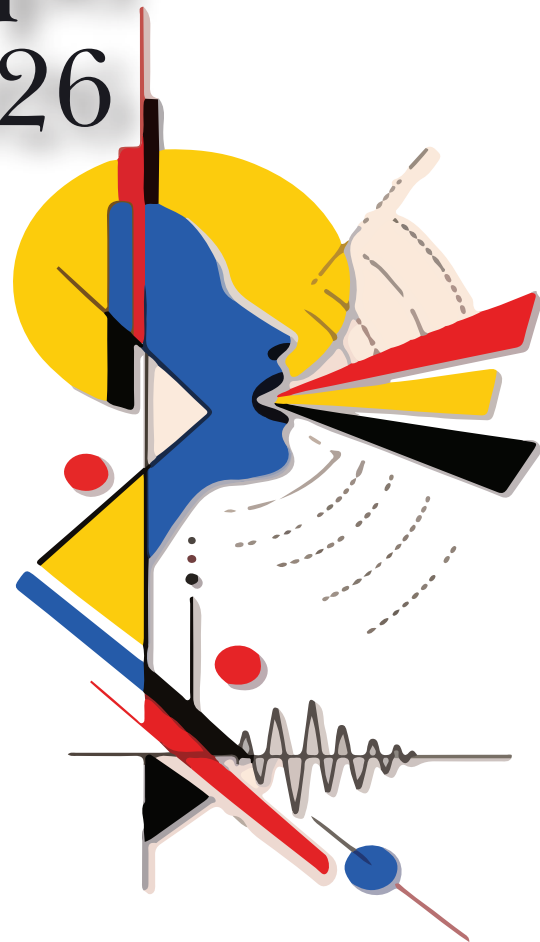
Πραγματοποιήθηκαν ομιλίες, εντυποδιανομές και ραδιοφωνικές συνεντεύξεις σε αρκετές περιοχές σε όλη την Ελλάδα, ενώ σε κάποιες πόλεις λειτούργησε και Συμβουλευτικός Σταθμός, όπου οι ενδιαφερόμενοι είχαν την ευκαιρία να συμβουλευτούν δωρεάν έναν/μία λογοθεραπευτή/τρια. Όλες οι δράσεις ήταν δωρεάν και ανοιχτές στο ευρύ κοινό.

Ακολουθεί ένα μικρό βίντεο με όμορφα στιγμιότυπα από τη φετινή ΠΗΛ!

<https://youtube.com/shorts/jVylhC2CFTk?feature=share>

Πόλεις διεξαγωγής εκδηλώσεων:

- Τρίκαλα, 10 Μαΐου, 10:00 / Διανομή ενημερωτικού – επιστημονικού υλικού και ενημέρωση κοινού, Κεντρική Πλατεία
 - Κω, 11 Μαΐου / Συνέντευξη σε ραδιοφωνικό σταθμό
 - Ξάνθη, 13 Μαΐου, 18:30 / Ενημερωτική Ημερίδα και Συμβουλευτικός Σταθμός, Οικία Μάνου Χατζιδάκι
 - Πάτρα, 16 Μαΐου, 10:00 / Διανομή ενημερωτικού – επιστημονικού υλικού και ενημέρωση κοινού, Αγίου Νικολάου & Μαιζώνος
 - Πτολεμαίδα, 25 Μαΐου, 10:30 / Διανομή ενημερωτικού – επιστημονικού υλικού και ενημέρωση κοινού, ΚΗΦΗ
 - Κατερίνη / Εντυποδιανομή
 - Κοζάνη, 26 Μαΐου, 18:00 / Ημερίδα - ενημέρωση κοινού, Κοβεντάρειος Βιβλιοθήκη
- Φωτογραφικό υλικό από όλες τις πόλεις και τις



εκδηλώσεις της ΠΗΛ μπορείτε να δείτε στην αντίστοιχη ενότητα.

Ευχαριστούμε θερμά όλα μας τα μέλη που στήριξαν με αφοσίωση και ενθουσιασμό τη φετινή διοργάνωση. Η ενεργή παρουσία, η συνεργασία και η προσφορά τους αποτέλεσαν βασικό πυλώνα για την επιτυχία των εκδηλώσεων και τη θερμή ανταπόκριση του κόσμου.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τους χορηγούς και τους φορείς που στάθηκαν δίπλα μας και συνέβαλαν ουσιαστικά στην υλοποίηση της ΠΗΛ 2026. Η πολύτιμη υποστήριξή τους ενίσχυσε την προσπάθειά μας και συνέβαλε στην περαιτέρω ανάπτυξη και προβολή του θεσμού. Η ΠΗΛ τελούσε και φέτος υπό την αρωγή και στήριξη του Υπουργείου Υγείας. Clinic.

Ειμέλεια: Γεωργία Βερβέρη

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού



Τα ψυχολογικά οφέλη του μητρικού θηλασμού σε μητέρα και βρέφος.

Ο μητρικός θηλασμός προσφέρει ανεκτίμητα οφέλη για την υγεία, την ανάπτυξη και το συναισθηματικό δέσιμο. Αποτελεί την ιδανική τροφή για

τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του μωρού, ενώ παράλληλα προστατεύει σημαντικά την υγεία της μητέρας.

Αναλυτικότερα, τα πλεονεκτήματα χωρίζονται στις εξής κατηγορίες:

Οφέλη για το Βρέφος

- **Ισχυρό Ανοσοποιητικό:** Το μητρικό γάλα περιέχει αντισώματα που περνούν από τη μητέρα στο βρέφος, προσφέροντας προστασία από λοιμώξεις και ιώσεις.
- **Πλήρης Διατροφή:** Αποτελεί τη φυσική και ιδανική τροφή, ενώ τα ένζυμα που περιέχει κάνουν την πέψη πολύ πιο εύκολη.
- **Μακροχρόνια Υγεία:** Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης αλλεργιών, παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη και άλλων χρόνιων νοσημάτων.
- **Ψυχοκινητική Ανάπτυξη:** Συμβάλλει θετικά στην πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του παιδιού.
- **Οφέλη για τη Μητέρα**

- **Προστασία από Νοσήματα:** Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, καρκίνου των ωοθηκών και καρκίνου του ενδομήτριου.

- **Ταχύτερη Ανάρρωση:** Η έκκριση ωκυτοκίνης βοηθά στη συστολή της μήτρας μετά τον τοκετό, περιορίζοντας την αιμορραγία.

- **Ορμονική & Ψυχολογική Ισορροπία:** Προκαλεί αίσθημα χαλάρωσης και μειώνει το άγχος, λειτουργώντας παράλληλα προστατευτικά ενάντια στην οστεοπόρωση.

- **Οικονομία & Ευκολία:** Εξοικονομεί χρόνο και χρήμα, καθώς το γάλα είναι πάντα έτοιμο και στη σωστή θερμοκρασία

21 Μαΐου (Παγκόσμια Ημέρα): Επικεντρώνεται στην προστασία του μητρικού θηλασμού απέναντι στην εμπορευματοποίηση των βρεφικών γαλάτων, προωθώντας τον φυσικό τρόπο διατροφής.

Επιμέλεια: Γεωργία Βερβέρη

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΜΕ ΑΜΕΑ



Η ενδυνάμωση των οικογενειών με μέλος ΑμεΑ επιτυγχάνεται μέσω της ψυχολογικής υποστήριξης των φροντιστών, της κοινωνικής ένταξης και της ψηφιακής εξοικείωσης. Πρακτικοί οδηγοί, ειδικά σεμινάρια και στοχευμένες δράσεις βοηθούν τις οικογένειες να διαχειριστούν τις καθημερινές προκλήσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία του ατόμου με αναπηρία.

Η υποστήριξη και η ενδυνάμωση της οικογένειας δομούνται στους παρακάτω άξονες:

1. Ψυχολογική Υποστήριξη και Δικτύωση

- Συμβουλευτική: Η ψυχολογική στήριξη των γονέων και των συζύγων είναι θεμελιώδης για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout).
- Ομάδες Στήριξης: Η ανταλλαγή εμπειριών μέσω δικτύωσης με άλλες οικογένειες μειώνει το αίσθημα απομόνωσης και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα.
- Οδηγοί Επιμόρφωσης: Μπορείτε να μελετήσετε το εξειδικευμένο Εγχειρίδιο για την ενδυνάμωση των οικογενειών παιδιών με αναπηρία από το ΙΝ-Ε.Σ.Α.μεΑ., καθώς και το ενημερωτικό υλικό για την οικογένεια και το

παιδί με αναπηρία από το prosvasimo.gr.

2. Ψηφιακή Ενδυνάμωση

- Εκπαίδευση: Προγράμματα ψηφιακής ενδυνάμωσης εξασφαλίζουν την εξοικείωση των ΑμεΑ και των φροντιστών τους με νέες τεχνολογίες.

Στόχος είναι η διευκόλυνση της καθημερινότητας, της αυτόνομης διαβίωσης και η ηλεκτρονική πρόσβαση σε υπηρεσίες.

- Πλατφόρμες: Μπορείτε να ενημερωθείτε για τα σχετικά προγράμματα μέσω της επίσημης δράσης Ψηφιακή εκπαίδευση και ενδυνάμωση ηλικιωμένων και ατόμων με αναπηρία.

3. Κοινωνική Ένταξη & Αυτόνομη Διαβίωση

- Υποστηρικτικές Υπηρεσίες: Υπάρχουν φορείς που προσφέρουν εξατομικευμένη υποστήριξη και δράσεις κοινωνικοποίησης για ολόκληρη την οικογένεια. Μπορείτε να αναζητήσετε διαθέσιμες υπηρεσίες φροντίδας, όπως αυτές που προσφέρονται από οργανισμούς σαν το Υποστήριξη και φροντίδα ΑμεΑ και των οικογενειών τους του ΚΜΟΡ.

Απολαυστικός Μουσακάς

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ:

800 gr κιμάς μοσχαρίσιος
4 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελ. σκόρδο
1 κ.σ. πελτές ντομάτας
800 gr ψιλοκομμένες ντομάτες
1 δαφνόφυλλο
1 ξύλο κανέλας
1/3 φλ. κονιάκ
1 πρέζα ζάχαρη
Αλάτι
Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ:

1 1/2 lt γάλα σε θερμοκρασία δωματίου
6 κ.σ. κορν φλάουρ
2 κ.σ. βούτυρο
2 αυγά
2 - 3 πρέζες μοσχοκάρυδο φρεσκοτριμμένο
1 φλ. κεφαλοτύρι ψιλοτριμμένο
Αλάτι
Πιπέρι

Υλικά:

Λήψη Υλικών
ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
5 φλάσκες μελιτζάνες
4 κολοκύθια
4 πατάτες μεγάλες
Ελαιόλαδο για τηγάνισμα
Αλάτι

Εκτέλεση:

Για τον κιμά: Ροδίζουμε το κιμά πρώτα στο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά, και αφού αλλάξει χρώμα προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Αφήνουμε για λίγα λεπτά να μαλακώσει το κρεμμύδι και προσθέτουμε τον πελτέ και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη και τα μυρωδικά και τα αφήνουμε να αρωματίσουν τον κιμά για 5 με 10 λεπτά, ανάλογα με το πόσο έντονο άρωμα θέλουμε να δώσουμε. Μετά από 5 λεπτά αφαιρούμε τα μπαχαρικά. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά, να πιει τα υγρά του. Αφού γίνει, τον αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε μια κουταλιά μπεσαμέλ κι ανακατεύουμε.

Για τα λαχανικά: Τα λαχανικά μπορούμε όλα να τα ψήσουμε στο φούρνο. Κόβουμε τις μελιτζάνες, τα κολοκύθια, τις πατάτες, τις πιπεριές κέρατο και τις ντομάτες σε φέτες περίπου πάχους 0,5 εκ. Τα αραδιάζουμε όλα σε ταψί, προσθέτουμε αλάτι και τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Τα σκεπάζουμε με μία λαδόκολλα. Ψήνουμε στους 200°C, σε καλά προθερμασμένο φούρνο, για 10 με 15 λεπτά να μισομαλακώσουν. Για τη κρέμα: Βάζουμε σε κατσαρόλα όλα τα υλικά, εκτός από τα αυγά και το τυρί. Ανακατεύοντας με σύρμα, αφήνουμε να

βράσει και να δέσει σε μέτρια φωτιά. Αφού πήξει ελαφρά, αποσύρουμε από τη φωτιά. Την αφήνουμε να πέσει τελείως ο βρασμός και τότε προσθέτουμε τα δυο αυγά χτυπημένα και με γρήγορες κινήσεις ανακατεύοντας με το σύρμα τα ενσωματώνουμε. Τέλος, προσθέτουμε το μισό τυρί. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά μας. Ελέγχουμε το αλάτι, το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο αν χρειάζεται επιπλέον.

Ευθυμία Σκουταριώτου

Πηγή:

Μπαρμπαρίγου Αργυρώ, <https://www.argiro.gr/recipe/mousakas/>

Φωτογραφία από Rachel Claire από το Pexels: <https://www.pexels.com/el-gr/photo/5864346/>

Ανασκόπηση Μαΐου– ΚΔΗΦ

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ του μήνα

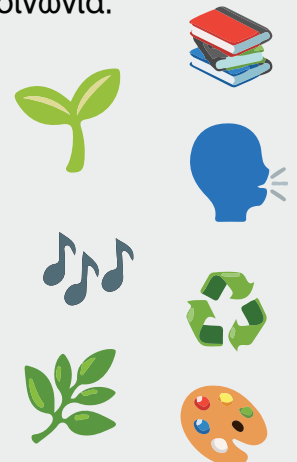
Ο Μάιος ήταν ένας μήνας γεμάτος δράση, μάθηση και δημιουργία στο ΚΔΗΦ Γαϊτανάκι.

Στην Αυτόνομη Κουζίνα οι εκπαιδευόμενοί μας εξασκήθηκαν σε καθημερινές δεξιότητες, φτιάχνοντας ομελέτες, σπανακόρυζο, πατατοσαλάτα, τοστ, κέικ και κρακεράκια καρότου. Συλλέξαμε λεμόνια από τον κήπο μας και ετοιμάσαμε δροσιστική λεμονάδα, ενώ παράλληλα μάθαμε κανόνες ασφάλειας στη χρήση των ηλεκτρικών συσκευών, τη σωστή φροντίδα της προσωπικής υγιεινής, τον καθαρισμό του χώρου, το πλύσιμο και το άπλωμα ρούχων. Στο εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα πραγματοποιήσαμε συζητήσεις και βιωματικές

δραστηριότητες γύρω από σημαντικές παγκόσμιες ημέρες και κοινωνικά θέματα. Μιλήσαμε για τους σκύλους οδηγούς, τη σωστή διατροφή και την προστασία του σώματός μας, τη σημασία της οικογένειας, τα μουσεία, τον θηλασμό, την ιστορία των Ποντίων, τις μέλισσες και τον σημαντικό ρόλο τους στη φύση. Παράλληλα, γνωρίσαμε καλύτερα τον θεσμό της Eurovision μέσα από την ιστορία, τη μουσική και τις χώρες που συμμετείχαν όλα αυτά τα χρόνια. Ξεχωριστή χαρά μάς έδωσε η συνάντησή μας με τους Red Noses, που για ακόμη μία φορά γέμισαν τον χώρο με παιχνίδι, γέλιο και

όμορφη αλληλεπίδραση. Με αφορμή τη Γιορτή της Μητέρας δημιουργήσαμε όμορφες κονκάρδες, ενώ με ιδιαίτερο ενθουσιασμό ετοιμάσαμε το σπιτάκι μας από ανακυκλώσιμα υλικά για τη δράση της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος που διοργανώνει ο Δήμος Μυτιλήνης. Η δημιουργικότητα είχε καθημερινή παρουσία μέσα από κατασκευές, παζλ, παιχνίδια μνήμης, λογοτεχνικές δραστηριότητες, κέντημα σε χαρτόνι και εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων, όπως το ράψιμο ενός κουμπιού. Παράλληλα συνεχίστηκαν τα εξατομικευμένα προγράμματα λογοθεραπείας, εργοθεραπείας και μουσικής, καθώς και οι δραστηριότητες ελληνικών, αγγλικών και μαθηματικών, προσαρμοσμένες στις δυνατότητες και τις ανάγκες κάθε εκπαιδευόμενου. Ιδιαίτερη θέση στην

καθημερινότητά μας κατέχει η ανακύκλωση χαρτιού, στην οποία οι εκπαιδευόμενοί μας συμμετέχουν με ολοένα και μεγαλύτερη αυτονομία. Τέλος, φροντίσαμε με αγάπη τον κήπο μας, καθαρίζοντας τους εξωτερικούς χώρους, φυτεύοντας αρωματικά φυτά όπως βασιλικό και δυόσμο και περιποιούμενοι τα λαχανικά μας. Τώρα περιμένουμε να τα δούμε να μεγαλώνουν και να δίνουν τη δική τους γεύση στις συνταγές της κουζίνας μας. Κάθε δραστηριότητα είναι ένα ακόμη βήμα προς την επίτευξη του στόχου μας... αυτόν της αυτονομίας, συνεργασίας και ένταξης μας στην κοινωνία.



Κείμενο: Αννίτα Ματζουράνη

