



+30 22510 40207

www.gaitanaki-kdif.gr

gaitanaki-kdif@ilaktida-amea.gr

facebook.com/kdifgaitanaki

Ειδήσεις & Νέα μας



Η Παγκόσμια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τον Αυτισμό, στις 2 Απριλίου, αποτελεί μια αφορμή για την ανάδειξη της ανάγκης για μια κοινωνία που δεν περιορίζεται μόνο στην αποδοχή της διαφορετικότητας, αλλά προχωρά ουσιαστικά στη συμπερίληψη των αυτιστικών ατόμων σε όλο το φάσμα της ζωής. Ο αυτισμός δεν αφορά μόνο την παιδική ηλικία και δεν εξαντλείται στη διάγνωση και την πολύ σημαντική πρώιμη παρέμβαση. Αφορά στη

δυνατότητα κάθε ανθρώπου να έχει πρόσβαση, υποστήριξη, ισότιμη συμμετοχή και ορατότητα σε όλες τις φάσεις της ζωής. Η συμπερίληψη είναι μια συνεχής κοινωνική και θεσμική ευθύνη, που απαιτεί προσαρμογές, προσβασιμότητα, σεβασμό στη νευροδιαφορετικότητα και σταθερή μέριμνα ώστε κάθε άτομο να μπορεί να αναπτύσσει τις δυνατότητές του και να συμμετέχει ουσιαστικά στη



Εποχική Αλλεργία: Αίτια, Συμπτώματα και Αντιμετώπιση



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ
ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΜΗΝΑ **Απριλίου** 2026

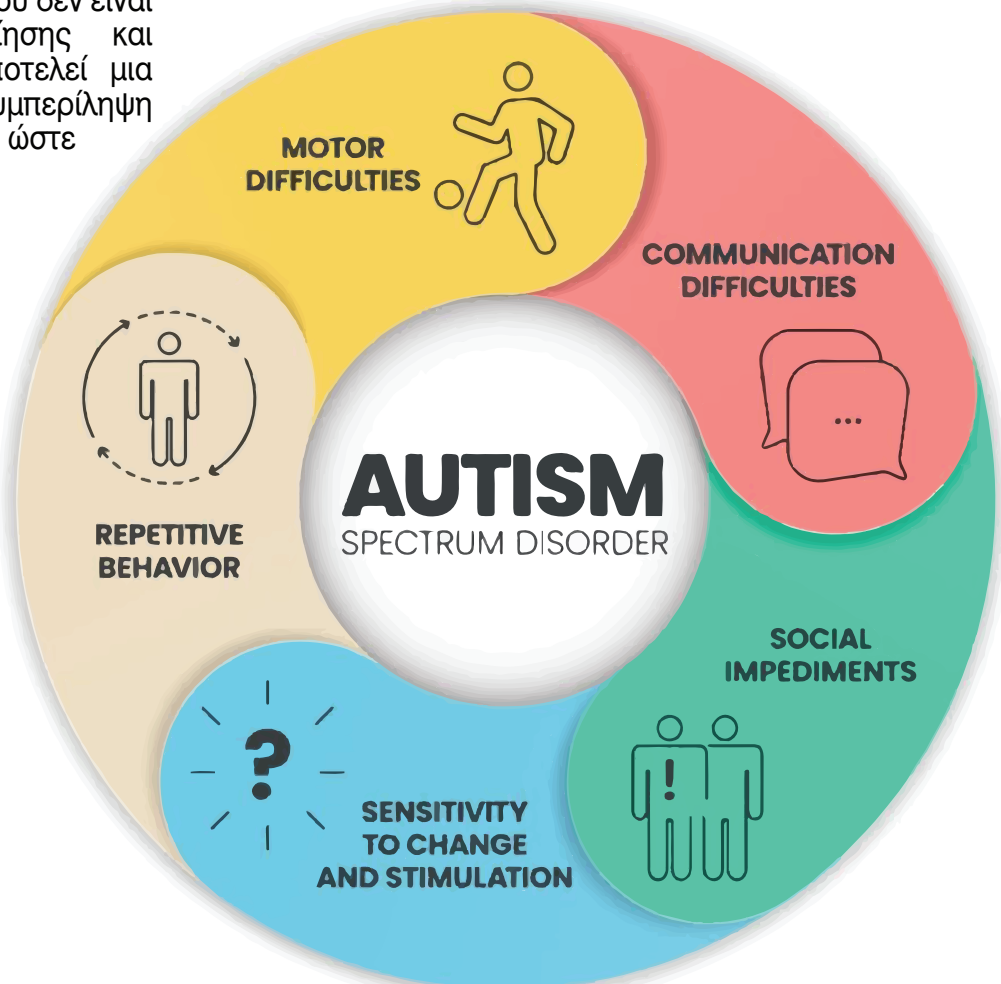


συλλογική ζωή.

Ιδιαίτερα κρίσιμες είναι οι μεταβάσεις από τη μία αναπτυξιακή φάση στην άλλη: από την προσχολική ηλικία στο σχολείο, από το σχολείο στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, από την εκπαίδευση στην εργασία και στην αυτόνομη ή υποστηριζόμενη διαβίωση. Σε αυτές τις φάσεις μετάβασης, τα αυτιστικά άτομα και οι οικογένειές τους συχνά έρχονται αντιμέτωποι με εμπόδια και ελλείψεις υπηρεσιών, που εντείνουν τον αποκλεισμό.

Τα Πανεπιστήμια έχουν σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια ανάπτυξης πολιτικών συμπερίληψης όχι μόνο μέσω της εκπαίδευσης νέων επιστημόνων και της παραγωγής έρευνας, αλλά και ως χώροι που οφείλουν να διαμορφώνουν συμπεριληπτικά περιβάλλοντα μάθησης, συμμετοχής και υποστήριξης όπου κάθε φοιτητής μπορεί να ανήκει και να εξελίσσεται. Η πρόσβαση στην ανώτατη εκπαίδευση και η ισότιμη συμμετοχή στην πανεπιστημιακή ζωή αποτελούν ουσιαστικό μέρος μιας κοινωνίας που επιδιώκει να μην αφήνει κανέναν στο περιθώριο. Η 2 η Απριλίου δεν είναι μόνο μια ημέρα ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για τον αυτισμό. Αποτελεί μια υπενθύμιση ότι η πραγματική συμπερίληψη σημαίνει να δημιουργούμε συνθήκες ώστε τα αυτιστικά άτομα να έχουν φωνή, δικαιώματα, επιλογές και ενεργό παρουσία σε κάθε πτυχή της ζωής. ηγή:

<https://hub.uoa.gr/2-apriliou-pagkosmia-imeravaisthitopoiisis-gia-ton-aftismo/>



Εποχική Αλλεργία: Αίτια, Συμπτώματα και Αντιμετώπιση



Η εποχική αλλεργία, γνωστή και ως αλλεργική ρινίτιδα ή «πυρετός εκ χόρτου», αποτελεί μια από τις πιο συχνές αλλεργικές παθήσεις παγκοσμίως. Εμφανίζεται κυρίως σε συγκεκριμένες περιόδους του έτους, όπως την άνοιξη και το φθινόπωρο, όταν αυξάνονται τα επίπεδα γύρης στην ατμόσφαιρα. Αν και δεν είναι επικίνδυνη για τη ζωή, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Αίτια

Η εποχική αλλεργία προκαλείται από την υπερευαισθησία του ανοσοποιητικού συστήματος σε αλλεργιογόνα του περιβάλλοντος. Τα πιο συνηθισμένα αλλεργιογόνα περιλαμβάνουν:

- Γύρη δέντρων (π.χ. ελιά, πεύκο)
- Γύρη αγριόχορτων και γρασιδιού
- Σπόρια μυκήτων (μούχλα)

Όταν ένα αλλεργικό άτομο εκτίθεται σε αυτά τα αλλεργιογόνα, το ανοσοποιητικό του σύστημα τα αναγνωρίζει ως «επικίνδυνα» και απελευθερώνει ισταμίνη, προκαλώντας τα χαρακτηριστικά συμπτώματα.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της εποχικής αλλεργίας μπορεί να ποικίλλουν σε ένταση, αλλά συνήθως περιλαμβάνουν:

- Καταρροή (ρινική έκκριση)
- Φτέρνισμα
- Ρινική συμφόρηση (μπούκωμα)
- Κνησμό στη μύτη, στα μάτια ή στο λαιμό

- Δακρύρροια και ερυθρότητα των ματιών
- Κόπωση και δυσκολία συγκέντρωσης

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να συνυπάρχει και αλλεργικό άσθμα, με συμπτώματα όπως βήχας και δύσπνοια.

Διάγνωση

Η διάγνωση γίνεται από ιατρό, συνήθως αλλεργιολόγο, και βασίζεται στο ιστορικό του ασθενούς και σε ειδικές εξετάσεις, όπως:

- Δερματικά τεστ αλλεργίας (skin prick tests)
- Εξετάσεις αίματος για ανίχνευση ειδικών IgE αντισωμάτων

Αντιμετώπιση και Θεραπεία

Η αντιμετώπιση της εποχικής αλλεργίας περιλαμβάνει:

1. Αποφυγή αλλεργιογόνων
 - Αποφυγή εξόδου σε ώρες με υψηλή συγκέντρωση γύρης
 - Κλείσιμο παραθύρων κατά την άνοιξη
 - Χρήση φίλτρων αέρα και καθαριστών

2. Φαρμακευτική αγωγή

- Αντιισταμινικά
- Ρινικά κορτικοστεροειδή σπρέι
- Αποσυμφορητικά
- Οφθαλμικές σταγόνες

3. Ανοσοθεραπεία

Σε περιπτώσεις έντονων συμπτωμάτων, μπορεί να εφαρμοστεί ανοσοθεραπεία (αλλεργικά εμβόλια), η οποία στοχεύει στη σταδιακή απευαισθητοποίηση του οργανισμού.

Πρόληψη

Η πρόληψη παίζει σημαντικό ρόλο στη μείωση των συμπτωμάτων.

Συνιστάται:

- Συχνό πλύσιμο χεριών και προσώπου
- Αλλαγή ρούχων μετά από εξωτερικές δραστηριότητες
- Αποφυγή στεγνώματος ρούχων σε εξωτερικούς χώρους κατά περιόδους υψηλής γύρης

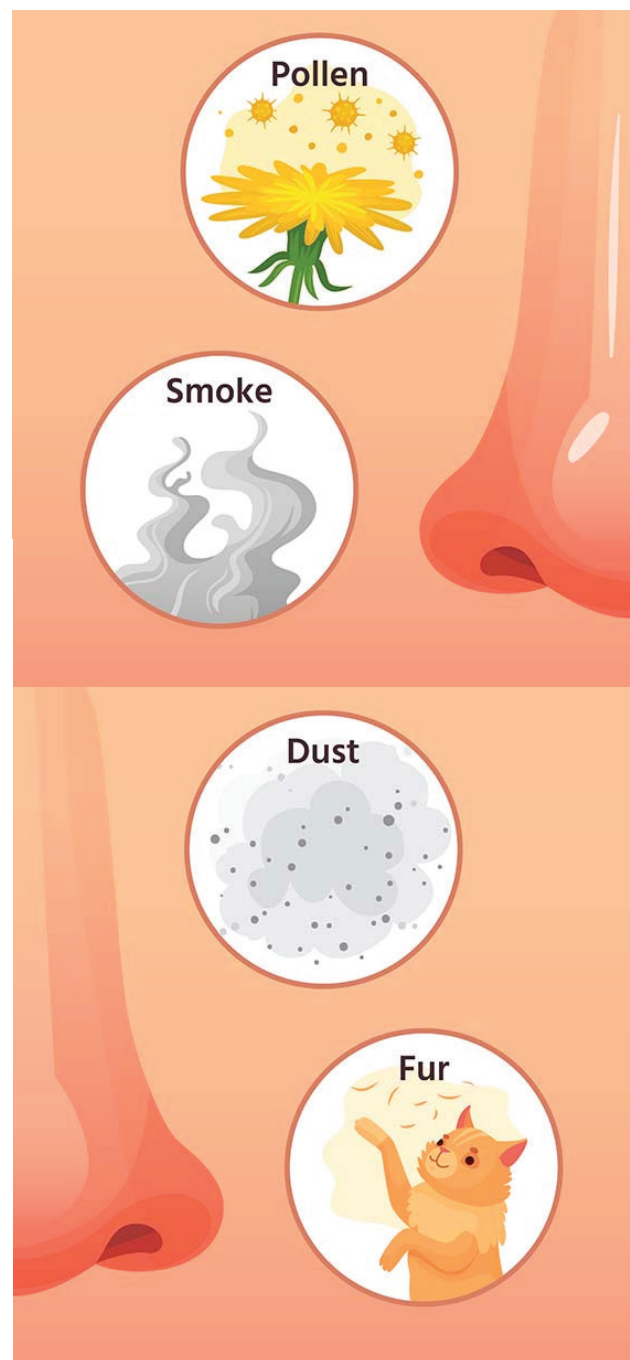
Συμπεράσματα

Η εποχική αλλεργία είναι μια συχνή αλλά διαχειρίσιμη κατάσταση. Με σωστή διάγνωση, κατάλληλη θεραπεία και προληπτικά μέτρα, τα άτομα που πάσχουν μπορούν να περιορίσουν σημαντικά τα συμπτώματά τους και να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους.

Βιβλιογραφία

1. Bousquet, J., Khaltaev, N., Cruz, A. A., et al. (2008). Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA) 2008 Update. *Allergy*, 63(Suppl. 86), 8–160.
2. Wallace, D. V., Dykewicz, M. S., Oppenheimer, J., et al. (2020). Pharmacologic Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis: Guideline Update. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*.
3. Scadding, G. K., Kariyawasam, H. H., Scadding, G. W., et al. (2017). BSACI guideline for the diagnosis and management of allergic and non-allergic rhinitis. *Clinical & Experimental Allergy*.
4. Pawankar, R., Canonica, G. W., Holgate, S. T., Lockey, R. F. (2013). WAO White Book on Allergy. World Allergy Organization.
5. Mayo Clinic Staff. (2023). Seasonal allergies: Symptoms & causes. Mayo Clinic.

Αραπη Ειρηνη



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ



Η άνοιξη αποτελεί για πολλούς μια περίοδο ανανέωσης, τόσο στη φύση όσο και στην ψυχική μας κατάσταση. Μετά από τους πιο σκοτεινούς και εσωστρεφείς μήνες του χειμώνα, η αύξηση της ηλιοφάνειας και η αλλαγή της θερμοκρασίας φαίνεται να επηρεάζουν θετικά τη διάθεση και την ενέργειά μας.

Από ψυχολογική σκοπιά, η αλλαγή των εποχών συνδέεται άμεσα με τη λειτουργία του οργανισμού. Η μεγαλύτερη έκθεση στο φως συμβάλλει στη ρύθμιση ουσιών όπως η σεροτονίνη, η οποία σχετίζεται με το αίσθημα ευεξίας και χαράς. Παράλληλα, παρατηρείται συχνά αύξηση της κινητοποίησης, της διάθεσης για κοινωνική επαφή και της ανάγκης για δραστηριότητα. Ωστόσο, η άνοιξη δεν βιώνεται με τον ίδιο τρόπο από όλους. Για ορισμένα άτομα, οι αλλαγές αυτές μπορεί να προκαλέσουν εσωτερική ανησυχία ή ένταση. Η μετάβαση από μια πιο «κλειστή» περίοδο σε μια πιο εξωστρεφή μπορεί να δημιουργήσει πίεση ή

δυσκολία προσαρμογής, ιδιαίτερα όταν συνοδεύεται από αυξημένες απαιτήσεις στην καθημερινότητα.

Είναι σημαντικό να δίνεται χώρος και χρόνος στην προσαρμογή. Η φροντίδα του εαυτού, η διατήρηση μιας ισορροπημένης ρουτίνας και η σταδιακή επανασύνδεση με

δραστηριότητες που προσφέρουν ευχαρίστηση μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά. Μικρές αλλαγές, όπως μια βόλτα στη φύση ή η επαφή με αγαπημένα πρόσωπα, μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ψυχική διάθεση. Η άνοιξη, τελικά, δεν είναι μόνο μια εποχή αλλαγής στο περιβάλλον, αλλά και μια ευκαιρία για εσωτερική ανανέωση. Υπενθυμίζει τη σημασία της φροντίδας του εαυτού και της σύνδεσης με όσα μας δίνουν νόημα και ισορροπία. Κάθε αλλαγή, μικρή ή μεγάλη, μπορεί να αποτελέσει ένα βήμα προς μια πιο ουσιαστική σχέση με τον εαυτό μας.

Επιμέλεια: Μαρία Κατζάνη

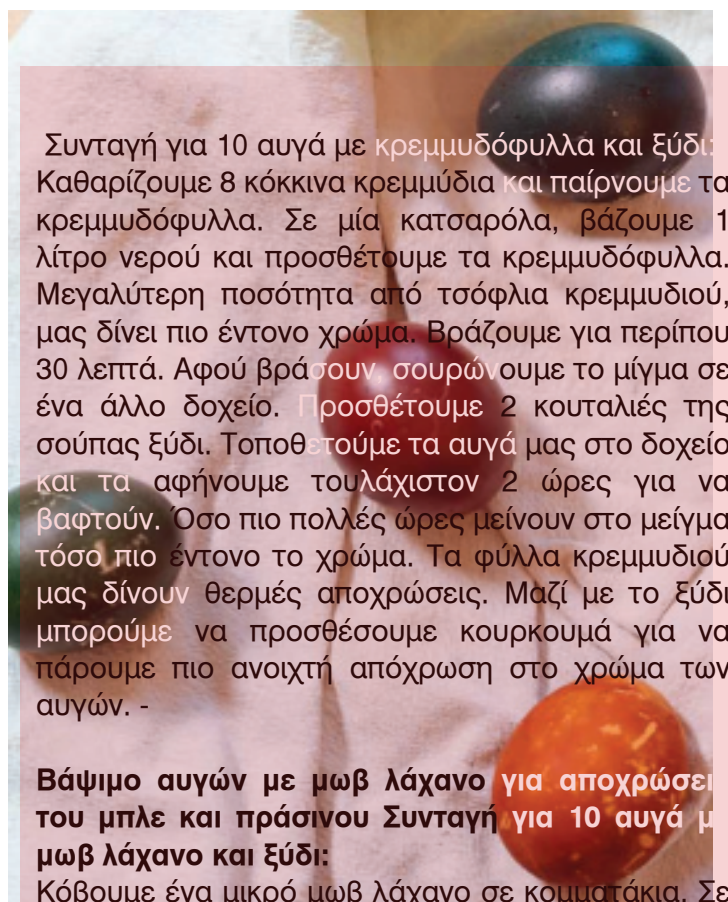
2 φυσικοί τρόποι για να βάψουμε τα πασχαλινά αυγά χρησιμοποιώντας λαχανικά

Παραδοσιακά, τα πασχαλινά αυγά βάφονται κόκκινα με κρεμμυδόφυλλα, με παντζάρια ή με ριζάρι. Για περισσότερα χρώματα, χρησιμοποιούμε μωβ λάχανο, ιβίσκο, σπανάκι, κουρκουμά και πράσινο τσάι που δίνουν μπλε, πράσινες και κίτρινες αποχρώσεις.

Αφού δοκιμάσαμε διαφορετικούς τρόπους για το οικολογικό βάψιμο των πασχαλινών αυγών, προτείνουμε δύο συνταγές που είναι αρκετά εύκολες και δίνουν πολύ καλό αποτέλεσμα. Τα βασικά μας υλικά είναι το κρεμμύδι, το λάχανο και το ξύδι. Για τα παραδοσιακά κόκκινα-κεραμιδί πασχαλινά αυγά χρησιμοποιούμε τα φύλλα από τον βολβό του κόκκινου κρεμμυδιού. Άλλοι τα λένε κρεμμυδόφυλλα, τσόφλια κρεμμυδιού ή φλούδες κρεμμυδιού. Η προσθήκη ξυδιού είναι απαραίτητη για να δέσουν οι χρωστικές πάνω στο αυγό και να έχουμε καλύτερο χρώμα. Αν θέλουμε να δοκιμάσουμε κι άλλα χρώματα, το μωβ λάχανο αποτελεί τη βάση για αποχρώσεις του μπλε και του πράσινου. Στην περίπτωση του λάχανου, η ποσότητα ξυδιού που χρησιμοποιούμε αλλάζει και το χρώμα που παίρνουμε. Προαιρετικά, μπορούμε να προσθέσουμε μαγειρική σόδα και κουρκουμά για να δημιουργήσουμε ακόμα περισσότερες αποχρώσεις. Αν χρησιμοποιήσουμε μόνο κουρκουμά με ξύδι, χωρίς λαχανικά, τα αυγά μας θα αποκτήσουν μία κίτρινη απόχρωση.

Μπορούμε να βράσουμε τα αυγά στο ίδιο μείγμα με τα κρεμμυδόφυλλα ή το λάχανο, ωστόσο υπάρχει κίνδυνος να σπάσει το αυγό και να έχουμε ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Γι' αυτό προτιμάμε να βράζουμε τα αυγά μόνα τους για 20 λεπτά και ξεχωριστά να φτιάχνουμε τη βαφή των αυγών. Εκτός από την κατσαρόλα για το βράσιμο των λαχανικών, θα χρειαστούμε κι ένα μεγάλο δοχείο για το βάψιμο των αυγών. Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε βαζάκια για να πειραματιστούμε με τις δοσολογίες και να δημιουργήσουμε διαφορετικές αποχρώσεις.

Βάψιμο αυγών με κρεμμυδόφυλλα για αποχρώσεις κόκκινου, καφέ, κεραμιδί



Συνταγή για 10 αυγά με κρεμμυδόφυλλα και ξύδι:
Καθαρίζουμε 8 κόκκινα κρεμμύδια και παίρνουμε τα κρεμμυδόφυλλα. Σε μία κατσαρόλα, βάζουμε 1 λίτρο νερού και προσθέτουμε τα κρεμμυδόφυλλα. Μεγαλύτερη ποσότητα από τσόφλια κρεμμυδιού, μας δίνει πιο έντονο χρώμα. Βράζουμε για περίπου 30 λεπτά. Αφού βράσουν, σουρώνουμε το μίγμα σε ένα άλλο δοχείο. Προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας ξύδι. Τοποθετούμε τα αυγά μας στο δοχείο και τα αφήνουμε τουλάχιστον 2 ώρες για να βαφτούν. Όσο πιο πολλές ώρες μένουν στο μείγμα τόσο πιο έντονο το χρώμα. Τα φύλλα κρεμμυδιού μας δίνουν θερμές αποχρώσεις. Μαζί με το ξύδι μπορούμε να προσθέσουμε κουρκουμά για να πάρουμε πιο ανοιχτή απόχρωση στο χρώμα των αυγών. -

Βάψιμο αυγών με μωβ λάχανο για αποχρώσεις του μπλε και πράσινου Συνταγή για 10 αυγά με μωβ λάχανο και ξύδι:

Κόβουμε ένα μικρό μωβ λάχανο σε κομματάκια. Σε μία κατσαρόλα, βάζουμε 1 λίτρο νερού και προσθέτουμε το μωβ λάχανο. Όπως και στη συνταγή με τα κρεμμυδόφυλλα, προσθέτοντας μεγαλύτερη ποσότητα λάχανου θα έχουμε πιο έντονο χρώμα. Βράζουμε για περίπου 30 λεπτά. Αφού βράσει το λάχανο, σουρώνουμε το μείγμα σε ένα άλλο δοχείο. Προσθέτουμε το ξύδι, τοποθετούμε τα αυγά και τα αφήνουμε για τουλάχιστον 2 ώρες για να βαφτούν. Το μωβ λάχανο μας δίνει ψυχρές αποχρώσεις. Με περισσότερο ξύδι γίνεται φούξια, ενώ αν προσθέσουμε και μαγειρική σόδα γίνεται πιο πράσινο. Αυτό συμβαίνει, γιατί το μωβ λάχανο αποτελεί ένα φυσικό πεχαμετρικό δείκτη. Η προσθήκη ξυδιού δημιουργεί όξινο περιβάλλον, ενώ η προσθήκη μαγειρικής σόδας βασικό περιβάλλον. Πειραματιζόμαστε με τις ποσότητες ξυδιού και μαγειρικής σόδας για να δημιουργήσουμε την απόχρωση που προτιμάμε. Αξίζει να σημειώσουμε ότι το τελικό αποτέλεσμα στο χρώμα του αυγού, δεν θα είναι ακριβώς ίδιο με το χρώμα που βλέπουμε στο μείγμα.

Πηγή: Συγγραφείς της ιστοσελίδας «Τα μυστικά του κήπου» (03.04.2026), www.mistikakipou.gr

Επιμέλεια: Ευθυμία Σκουταριώτου

Ανασκόπηση Απριλίου – ΚΔΗΦ

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ του μήνα

Ο Απρίλιος ήταν ένας μήνας γεμάτος δημιουργία, συμμετοχή, φροντίδα και όμορφες στιγμές. Μέσα από καθημερινές δράσεις και βιωματικές εμπειρίες, οι καταρτιζόμενοι μας συνέχισαν να εξελίσσουν δεξιότητες αυτονομίας, συνεργασίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης, πάντα με χαμόγελο και όμορφη διάθεση.

σε καθημερινές δραστηριότητες φροντίδας, όπως πλύσιμο δοντιών, στρώσιμο κρεβατιών, άπλωμα και πλύσιμο ρούχων, ενισχύοντας σημαντικές δεξιότητες καθημερινής ζωής. Με ιδιαίτερη χαρά μαζέψαμε λεμόνια από τον κήπο μας, φτιάξαμε σπιτική λεμονάδα και γλυκό λεμόνι, ενώ αξιοποιήσαμε ακόμη και τις φλούδες τους δημιουργώντας λαχταριστά σοκολατάκια.



Στη δημιουργική πασχαλίηση συμμετείχαμε με αγάπη στην κατασκευή λαμπάδων για το πασχαλινό bazaar μας, με στόχο την οικονομική ενίσχυση του ΚΔΗΦ, ενώ ξεκινήσαμε και την

Στον τομέα της αυτονομίας, ετοιμάσαμε λαζαράκια για το Μεγάλο Σάββατο, τυρόπιτα με αλεύρι ολικής και φέτα, ομελέτα με γαλοπούλα και τυρί, πίτσα, ρυζόγαλο, αγκινάρες που καθαρίσαμε με ομελέτα, και τυροκροκέτες! Παράλληλα, οι ωφελοούμενοι συμμετείχαν ενεργά

προετοιμασία μικρών δώρων για τη γιορτή της μητέρας.



Οι καταρτιζόμενοι μας γνώρισαν τη διαδικασία επαναχρησιμοποίησης υλικών, φτιάχνοντας χαρτοπολτό δημιουργώντας νέο χειροποίητο χαρτί.



Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκαν πειράματα φυσικής, ασκήσεις γραμματικής και αριθμητικής, παιχνίδια γνώσεων και μνήμης, Sudoku, καθώς και δραστηριότητες με κάρτες αριθμών. Παράλληλα, έγινε συζήτηση και ενημέρωση γύρω από παγκόσμιες ημέρες, όπως και αφιέρωμα στην Παγκόσμια Ημέρα Οδηγού-Σκύλου.



Στον μουσικό τομέα συνεχίστηκαν τα εξατομικευμένα μαθήματα κιθάρας και ομαδικού τραγουδιού,

χαρίζοντάς μας όμορφες μουσικές στιγμές.

Ξεχωριστή χαρά αποτέλεσε και η επίσκεψή μας στο ΚΑΠΗ Μυτιλήνης, όπου μετά από πρόσκλησή τους, συμμετείχαμε σε δράση ενίσχυσης του bazaar μας, που πραγματοποιήθηκε στην κεντρική αγορά, με χειροποίητες πασχαλινές δημιουργίες, γεμίζοντας τη μέρα από όμορφες ανθρώπινες στιγμές πλαισιωμένες με τραγούδι, κιθάρα και κρουστά.

Επίσης είχαμε την συμμετοχή μας στην 7η ποδηλατάδα, σε συνεργασία με την ΣΥΝ-εξέλιξη και το Ωδείο Ν. Σκαλκώτας, για την παγκόσμια ημέρα του αυτισμού, περνώντας μηνύματα αγάπης και αποδοχής.



Οι συνεδρίες λογοθεραπείας και εργοθεραπείας πραγματοποιούνται καθημερινά με εξατομικευμένο

πρόγραμμα, στοχεύοντας στη βελτίωση δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της λειτουργικότητας των κατάρτιζόμενων μας.



Στη γυμναστική, έχουμε ατομικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης όσο και ομαδική δραστηριότητα, προάγοντας τη σωματική άσκηση και τη συνεργασία.



Ο κήπος μας συνέχισε να γεμίζει ζωή μέσα από τη φροντίδα των φυτών, το ξεχορτάρισμα, το πότισμα και τη φύτευση νέων λαχανικών, με την ελπίδα σύντομα να απολαύσουμε τους καρπούς της προσπάθειάς μας.

Κλείνουμε με την καθημερινή μας σίτιση από το αγαπημένο μας Home for all.









Κείμενο και φωτογραφίες ανασκόπησης:
Αννίτα Ματζουράνη