ηλιακτίδα
αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία

ΤΕΥΧΟΣ 30
Αύγουστος
2026

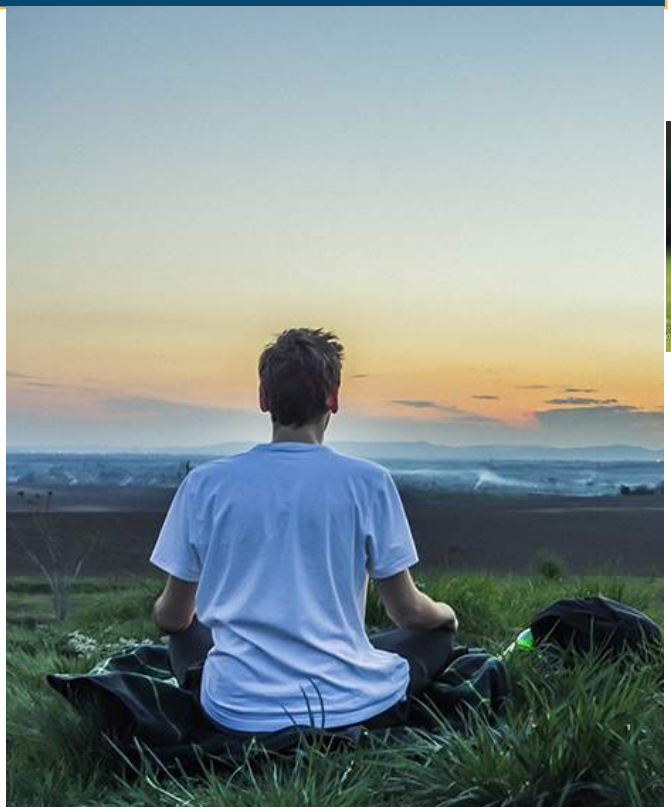
κ.δ.φ
για Άτομα με Αναπηρία
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
γαϊτανάκι

+30 22510 40207 www.gaitanaki-kdif.gr gaitanaki-kdif@ilaktida-amea.gr facebook.com/kdifgaitanaki

Ειδήσεις & Νέα μας

κδηφ Highlights

Η φύση ως μέρος της καθημερινής μας ζωής



Στη σύγχρονη καθημερινότητα, οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν αρκετές ώρες μέσα σε κλειστούς χώρους, μπροστά σε οθόνες και σε γρήγορους ρυθμούς. Μέσα σε αυτή την καθημερινότητα, η επαφή με τη φύση μπορεί να αποτελέσει μια μικρή αλλά σημαντική αλλαγή. Ένας περίπατος, λίγος χρόνος σε ένα πάρκο ή ακόμη και η φροντίδα ενός φυτού στο σπίτι μπορούν να μας φέρουν πιο κοντά στο φυσικό περιβάλλον.

Η φύση δεν αποτελεί μόνο έναν όμορφο χώρο για αναψυχή. Η παραμονή σε φυσικά περιβάλλοντα έχει συνδεθεί με θετικές επιδράσεις στην ψυχική ευεξία. Οι ήχοι των πουλιών, το πράσινο των δέντρων, η θάλασσα και το φυσικό φως μπορούν να δημιουργήσουν ένα πιο ήρεμο περιβάλλον και να βοηθήσουν το άτομο να απομακρυνθεί, έστω και για λίγο, από το άγχος και την ένταση της ημέρας.

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας είναι η σωματική δραστηριότητα. Η φύση προσφέρει πολλές ευκαιρίες για κίνηση, χωρίς αυτή να χρειάζεται να έχει τη μορφή οργανωμένης άσκησης. Το περπάτημα, η ποδηλασία, η κηπουρική ή μια απλή βόλτα σε έναν εξωτερικό χώρο μπορούν να ενταχθούν εύκολα στην καθημερινότητα. Η σωματική κίνηση σε συνδυασμό με την παραμονή σε εξωτερικό χώρο μπορεί να συμβάλει στη γενικότερη ευεξία.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η σχέση της φύσης με την προσοχή και τη συγκέντρωση. Μετά από πολλές ώρες εργασίας, μελέτης ή χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών, ένα διάλειμμα σε έναν φυσικό χώρο μπορεί να προσφέρει την απαραίτητη

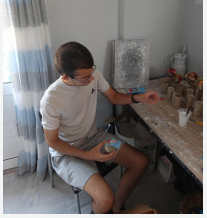
26 Αυγούστου Παγκόσμια Ημέρα Σκύλου



3

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ Αύγουστος 2026





9

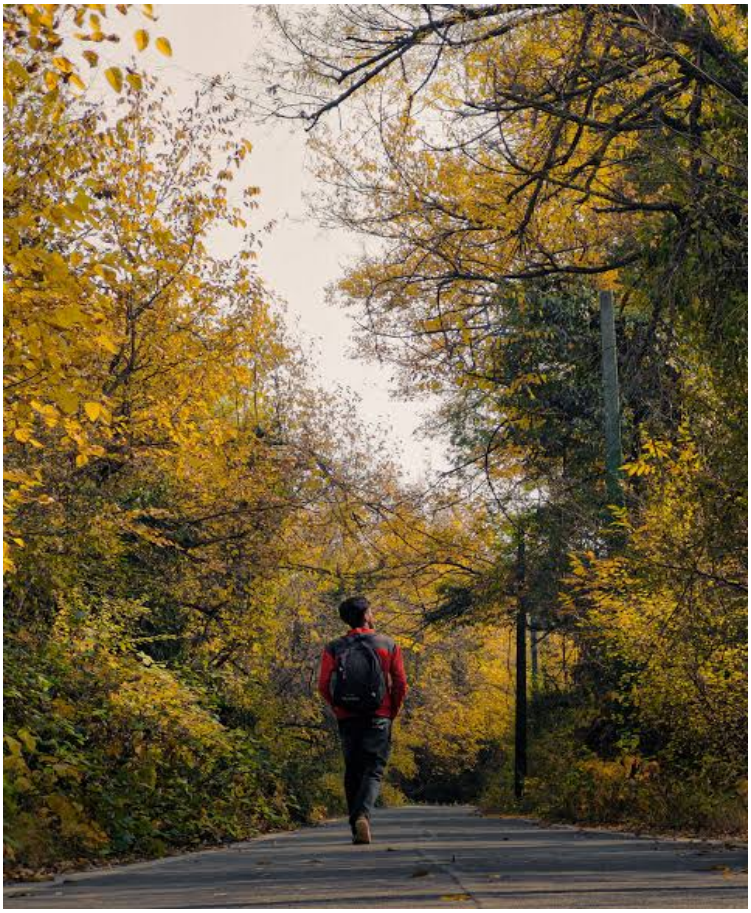
Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ 2021-2027

να αποτελέσει έναν απλό τρόπο να απομακρυνθεί κάποιος προσωρινά από τις καθημερινές σκέψεις.

Η επαφή με τη φύση μπορεί παράλληλα να μας βοηθήσει να εκτιμήσουμε περισσότερο το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Η φροντίδα ενός κήπου, η φύτευση ενός δέντρου, η ανακύκλωση και η προστασία των φυσικών χώρων είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να συμμετέχουμε ενεργά στην προστασία του περιβάλλοντος.

Δεν είναι απαραίτητο να πραγματοποιήσουμε μια μεγάλη εκδρομή για να απολαύσουμε τα οφέλη της φύσης. Μια βόλτα στη γειτονιά, λίγα λεπτά σε ένα πάρκο ή ένας περίπατος δίπλα στη θάλασσα μπορούν να προσφέρουν μια ευχάριστη διακοπή από τους καθημερινούς ρυθμούς. Η ποιότητα αυτών των στιγμών έχει μεγαλύτερη σημασία από τη διάρκειά τους. Τελικά, ίσως η φύση να βρίσκεται πολύ πιο κοντά μας απ' όσο νομίζουμε. Ένα δέντρο στον δρόμο, ένα λουλούδι στο μπαλκόνι, ένας περίπατος ή λίγος καθαρός αέρας μπορούν να μας υπενθυμίσουν ότι η καθημερινότητα δεν χρειάζεται να αποτελείται μόνο από υποχρεώσεις και οθόνες. Μερικές φορές, ένα μικρό διάλειμμα στη φύση είναι αρκετό για να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αισθανόμαστε και βλέπουμε την υπόλοιπη ημέρα.





Βιβλιογραφία

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, 15(3), 169–182.

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. Annual Review of Public Health, 35, 207–228.

World Health Organization. (2016). Urban green spaces and health: A review of evidence. WHO Regional Office for Europe.

Bratman, G. N., et al. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. Science Advances, 5(7).

Επιμέλεια κειμένου: Καλαφάτη Χρύσα

26 Αυγούστου
Παγκόσμια Ημέρα Σκύλου

Κάθε χρόνο, στις 26 Αυγούστου, γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Σκύλου, μια ημέρα αφιερωμένη σε ένα από τα πιο αγαπημένα και πιστά ζώα στον κόσμο. Ο σκύλος έχει καταφέρει να δημιουργήσει έναν ιδιαίτερο δεσμό με τον άνθρωπο, έναν δεσμό που βασίζεται στην εμπιστοσύνη, την αφοσίωση, την αγάπη και τη συντροφικότητα. Ο σκύλος δεν είναι απλώς ένα κατοικίδιο. Για πολλούς ανθρώπους αποτελεί σύντροφο, φίλο, μέλος της οικογένειας και πηγή συναισθηματικής υποστήριξης. Είναι ένα πλάσμα που μπορεί να βρίσκεται δίπλα μας στις χαρούμενες αλλά και στις δύσκολες στιγμές, χωρίς να μας κρίνει για αυτό που είμαστε. Η αγάπη του είναι αυθόρμητη και η παρουσία του μπορεί να προσφέρει ένα αίσθημα ζεστασιάς, ασφάλειας και αποδοχής.

Ένας φίλος που μένει πάντα δίπλα μας

Ένα από τα χαρακτηριστικά που κάνουν τον σκύλο τόσο ξεχωριστό είναι η πίστη και η αφοσίωσή του. Ο σκύλος δημιουργεί ισχυρό δεσμό με τον άνθρωπό του και συχνά τον περιμένει με ενθουσιασμό, αναγνωρίζει τη φωνή και την παρουσία του και αναζητά την επαφή μαζί του. Δεν ενδιαφέρεται για την εμφάνιση, την ηλικία, τις δυσκολίες ή τους περιορισμούς ενός ανθρώπου. Αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο μέσα από τη σχέση που έχουν δημιουργήσει. Ένα χάδι, ένα βλέμμα ή λίγα λεπτά παιχνιδιού μπορούν να είναι αρκετά για να εκφράσει τη χαρά και την αγάπη του. Αυτή η σχέση μπορεί να έχει ιδιαίτερη αξία για ανθρώπους που βιώνουν μοναξιά, κοινωνική απομόνωση ή δυσκολίες στην επικοινωνία. Η παρουσία ενός σκύλου μπορεί να λειτουργήσει ως μια σταθερή και ευχάριστη μορφή συντροφιάς, δημιουργώντας ευκαιρίες για επικοινωνία, παιχνίδι και αλληλεπίδραση.



Ο σκύλος και η ψυχολογική ευεξία

Η επαφή με έναν σκύλο μπορεί να συμβάλει θετικά στη συναισθηματική κατάσταση ενός ανθρώπου. Το χάιδεμα, το παιχνίδι και η φροντίδα ενός ζώου μπορούν να δημιουργήσουν ευχάριστα συναισθήματα και να προσφέρουν στιγμές χαλάρωσης. Η καθημερινή παρουσία ενός σκύλου μπορεί επίσης να δημιουργήσει ρουτίνα και αίσθημα υπευθυνότητας. Το τάισμα, η βόλτα, η περιποίηση και η φροντίδα του ζώου δίνουν στον άνθρωπο έναν λόγο να κινηθεί, να οργανώσει την ημέρα του και να ασχοληθεί με κάτι που εξαρτάται από τη φροντίδα του. Παράλληλα, ένας σκύλος μπορεί να λειτουργήσει ως αφορμή για κοινωνική επαφή. Η βόλτα στη γειτονιά, η συνάντηση με άλλους ανθρώπους ή μια συζήτηση για το ζώο μπορούν να δημιουργήσουν φυσικές ευκαιρίες επικοινωνίας και γνωριμίας. Η σχέση με ένα ζώο μπορεί, επομένως, να προσφέρει συντροφικότητα, χαρά, κινητοποίηση και συναισθηματική σύνδεση. Φυσικά, ο σκύλος δεν αντικαθιστά την ψυχολογική ή ιατρική υποστήριξη όταν αυτή χρειάζεται, μπορεί όμως να αποτελέσει έναν σημαντικό παράγοντα καθημερινής ευεξίας.

Ο σκύλος και τα άτομα με αναπηρία

Η σχέση ανθρώπου και σκύλου μπορεί να αποκτήσει ακόμη μεγαλύτερη σημασία στην καθημερινότητα ενός ατόμου με αναπηρία. Ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου, υπάρχουν ειδικά εκπαιδευμένοι σκύλοι που μπορούν να προσφέρουν πρακτική βοήθεια, μεγαλύτερη ανεξαρτησία και ασφάλεια. Σε άτομα με κινητικές αναπηρίες, ένας κατάλληλα εκπαιδευμένος σκύλος μπορεί, για παράδειγμα, να βοηθήσει σε καθημερινές λειτουργίες, όπως να μεταφέρει αντικείμενα, να ανοίγει ή να κλείνει πόρτες ή να ειδοποιεί τον άνθρωπό του σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να διευκολύνει την καθημερινότητα και να ενισχύσει την αυτονομία. Σε άτομα με προβλήματα όρασης, οι σκύλοι-οδηγοί μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμους συνεργάτες, βοηθώντας στην ασφαλέστερη μετακίνηση και στην πλοήγηση στο περιβάλλον. Η σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στο άτομο και τον σκύλο βασίζεται στην εμπιστοσύνη, την εκπαίδευση και τη συνεργασία. Υπάρχουν επίσης ειδικά εκπαιδευμένοι σκύλοι που μπορούν να υποστηρίξουν ανθρώπους σε άλλες ανάγκες, όπως η αναγνώριση συγκεκριμένων ήχων ή η ειδοποίηση σε ορισμένες καταστάσεις.

Άτομα με νοητική αναπηρία

Για ένα άτομο με νοητική αναπηρία, η επαφή με έναν σκύλο μπορεί να αποτελέσει μια ιδιαίτερα ευχάριστη εμπειρία. Η φροντίδα και η αλληλεπίδραση με το ζώο μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για επικοινωνία, κοινωνική αλληλεπίδραση, άσκηση δεξιοτήτων και ανάπτυξη υπευθυνότητας. Μέσα από απλές δραστηριότητες, όπως το χάιδεμα, το βούρτσισμα, το παιχνίδι ή η παροχή τροφής με επίβλεψη, ένα άτομο μπορεί να εξασκηθεί στην ακολουθία οδηγιών, στην αναμονή, στην προσοχή και στην τήρηση μιας απλής ρουτίνας. Παράλληλα, η επαφή με τον σκύλο μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα επικοινωνίας. Ένα άτομο που δυσκολεύεται να εκφραστεί λεκτικά μπορεί να δείξει ενδιαφέρον, χαρά, φόβο ή τρυφερότητα μέσα από τη συμπεριφορά και τη στάση του απέναντι στο ζώο. Για τα άτομα με δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση, ένας σκύλος μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα κοινό σημείο ενδιαφέροντος και να διευκολύνει την έναρξη μιας επαφής με άλλους ανθρώπους.



Επιμέλεια κειμένου : Οικονόμου Γαλήνη

Νευροπλαστικότητα: Πώς ο εγκέφαλος προσαρμόζεται, μαθαίνει και αναδιοργανώνεται



Ο όρος νευροπλαστικότητα χρησιμοποιείται συχνά ως ενιαία έννοια, όμως στη σύγχρονη ερευνητική βιβλιογραφία δεν αντιστοιχεί σε έναν μοναδικό μηχανισμό. Αντίθετα, περιγράφει διαφορετικές κατηγορίες παρατηρήσιμων αλλαγών στον ανθρώπινο εγκέφαλο που προκύπτουν από εμπειρία και μάθηση.

Οι κύριες κατηγορίες που εξετάζονται σε systematic reviews και meta-analyses είναι τρεις: δομικοί δείκτες εγκεφαλικής απεικόνισης (MRI), λειτουργική συνδεσιμότητα (fMRI) και γνωστικές επιδόσεις. Η κρίσιμη επιστημονική παρατήρηση είναι ότι αυτά τα επίπεδα δεν είναι ισοδύναμα και δεν πρέπει να ερμηνεύονται ως άμεση αιτιώδης ακολουθία (Takeuchi et al., 2015).

Δομικές μεταβολές στον εγκέφαλο (MRI/VBM ευρήματα):

Μετα-αναλύσεις νευροαπεικονιστικών δεδομένων δείχνουν ότι η επαναλαμβανόμενη εμπειρία ή εκπαίδευση σχετίζεται με μικρού έως μέτριου μεγέθους μεταβολές σε δείκτες φαιάς και λευκής ουσίας.

Οι Takeuchi et al. (2015) και Thomas et al. (2012) αναφέρουν στατιστικά ανιχνεύσιμες αλλαγές σε περιοχές που σχετίζονται με μάθηση και κινητικό έλεγχο μετά από συστηματική έκθεση σε εκπαιδευτικά πρωτόκολλα.

Ωστόσο, αυτά τα ευρήματα αφορούν απεικονιστικούς δείκτες και όχι άμεση μέτρηση κυτταρικών ή συναπτικών μηχανισμών. Επομένως, η ερμηνεία τους πρέπει να παραμένει στο επίπεδο της συσχέτισης.

Λειτουργική συνδεσιμότητα και εγκεφαλικά δίκτυα:

Σύμφωνα με systematic reviews resting-state fMRI μελετών, η λειτουργική συνδεσιμότητα των εγκεφαλικών δικτύων μεταβάλλεται ανάλογα με την εμπειρία και τη γνωστική δραστηριότητα.

Οι Buckner et al. (2013) δείχνουν ότι μεγάλης κλίμακας δίκτυα, όπως το default mode network, παρουσιάζουν δυναμικές μεταβολές συνδεσιμότητας.

Παρά τα επαναλαμβανόμενα ευρήματα, υπάρχει σημαντική ετερογένεια μεταξύ μελετών και δεν τεκμηριώνεται ενιαίος μηχανισμός λειτουργικής “αναδιοργάνωσης” που να ισχύει καθολικά.

Γνωστική εκπαίδευση και μεταφορά αποτελεσμάτων:

Η μετα-ανάλυση των Sala και Gobet (2017) δείχνει ότι η γνωστική εκπαίδευση οδηγεί σε βελτίωση κυρίως των συγκεκριμένων δεξιοτήτων που εκπαιδεύονται.

Η γενίκευση των αποτελεσμάτων σε μη εκπαιδευμένες γνωστικές λειτουργίες (far transfer) είναι περιορισμένη στις περισσότερες μελέτες.

Αυτό σημαίνει ότι η εμπειριο-εξαρτώμενη προσαρμογή είναι κατά κύριο λόγο εξειδικευμένη και όχι γενικευμένη ενίσχυση της συνολικής γνωστικής ικανότητας.

Ηλικιακή διάσταση της προσαρμοστικότητας:

Συστηματικές ανασκοπήσεις δείχνουν ότι η ικανότητα του εγκεφάλου για προσαρμογή παραμένει παρούσα σε όλη τη διάρκεια της ζωής, αλλά μειώνεται ως προς το μέγεθος και την ταχύτητα των αλλαγών με την ηλικία (Valenzuela & Sachdev, 2009).

Η εμπειρία εξακολουθεί να σχετίζεται με μετρήσιμες αλλαγές, αλλά απαιτείται μεγαλύτερη διάρκεια και επαναληπτικότητα ερεθισμάτων για να παρατηρηθούν σταθερά αποτελέσματα.

Τι υποστηρίζεται με σχετική βεβαιότητα από meta-analyses:

Συνολικά, τα δεδομένα συγκλίνουν σε τρεις συντηρητικές αλλά σταθερές παρατηρήσεις:

1. Υπάρχουν εμπειριο-εξαρτώμενες αλλαγές σε δομικούς και λειτουργικούς δείκτες του εγκεφάλου.

2. Οι αλλαγές αυτές είναι κατά κανόνα μικρού έως μέτριου μεγέθους σε πληθυσμιακό επίπεδο.

3. Η σχέση μεταξύ εγκεφαλικών αλλαγών και γνωστικής βελτίωσης δεν

Κρίσιμη διευκρίνιση για αποφυγή υπεραπλούστευσης:

Τα τρία επίπεδα που περιγράφονται στη βιβλιογραφία:

1. Δομικές αλλαγές (MRI)

2. Λειτουργική συνδεσιμότητα (fMRI) γνωστική απόδοση (behavior)

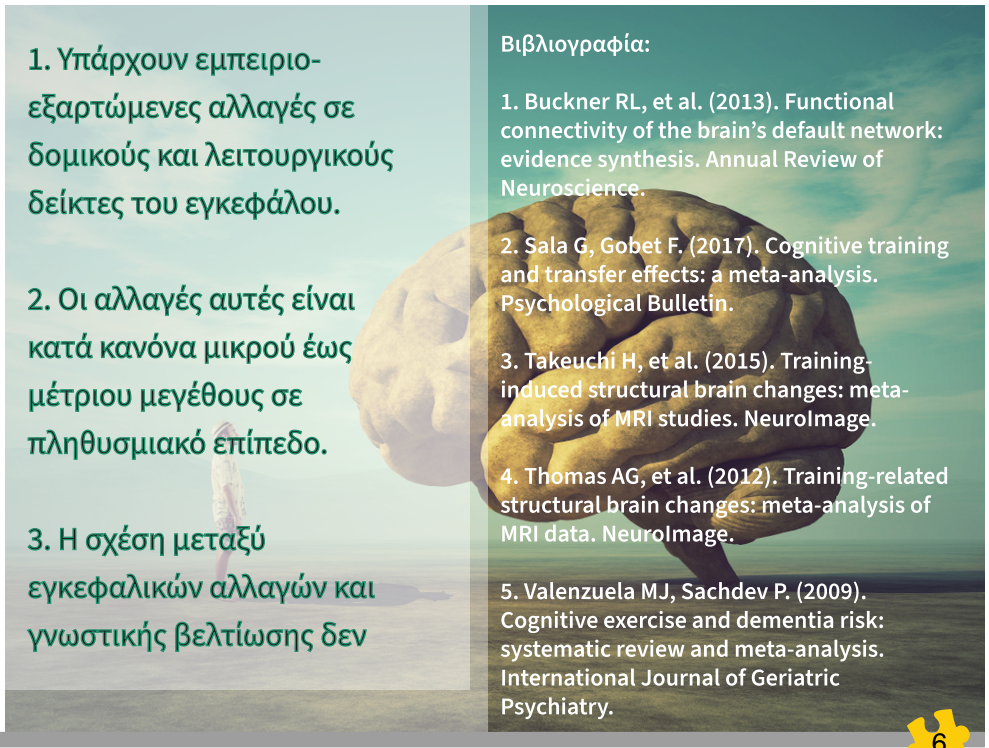
3. Δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ενιαία αλυσίδα αιτίου–αποτελέσματος.

Οι μετα-αναλύσεις υποστηρίζουν συσχετίσεις μεταξύ εμπειρίας και αλλαγών σε κάθε επίπεδο ξεχωριστά, αλλά δεν τεκμηριώνουν πλήρη αντιστοίχιση μεταξύ τους.

Συμπέρασμα:

Η νευροπλαστικότητα, όπως αποτυπώνεται στη σύγχρονη υψηλού επιπέδου βιβλιογραφία, αποτελεί σύνολο εμπειριο-εξαρτώμενων μεταβολών που παρατηρούνται σε διαφορετικά επίπεδα ανάλυσης του εγκεφάλου.

Η πιο ακριβής επιστημονική διατύπωση είναι ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος παρουσιάζει μετρήσιμη προσαρμοστικότητα σε απεικονιστικά και συμπεριφορικά επίπεδα, χωρίς όμως πλήρη κατανόηση της άμεσης βιολογικής



Βιβλιογραφία:

1. Buckner RL, et al. (2013). Functional connectivity of the brain’s default network: evidence synthesis. Annual Review of Neuroscience.

2. Sala G, Gobet F. (2017). Cognitive training and transfer effects: a meta-analysis. Psychological Bulletin.

3. Takeuchi H, et al. (2015). Training-induced structural brain changes: meta-analysis of MRI studies. NeuroImage.

4. Thomas AG, et al. (2012). Training-related structural brain changes: meta-analysis of MRI data. NeuroImage.

5. Valenzuela MJ, Sachdev P. (2009). Cognitive exercise and dementia risk: systematic review and meta-analysis. International Journal of Geriatric Psychiatry.

Σφουγγάτο Φούρνου



Υλικά για 6 μερίδες:

- 10 μέτρια τρυφερά και σφιχτά κολοκυθάκια (χωρίς σπόρους)
- 10 μικρά φρέσκα κρεμμύδια με τα φύλλα τους
- 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια
- 7 μεγάλα αυγά
- ½ ματσάκι φρέσκο δυόσμο
- ½ ματσάκι άνηθο, μάραθο ή μαϊντανό
- 300 gr φέτα σε τρίμματα
- 100 gr λαδοτύρι ή μυζήθρα
- ¼ φλ. Ελαιόλαδο
- Αλάτι

Πιπέρι

- 4 κ.σ. καλαμποκάλευρο ή άλλο αλεύρι
- 4 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη ή βρώμη

Εκτέλεση:

Αρχικά, πλένουμε και τρίβουμε τα κολοκύθια σε χοντρό τρίφτη και τα αλατίζουμε. Καθαρίζουμε το ξερό κρεμμύδι και το σοτάρουμε σε καυτή κατσαρόλα σε λίγο λάδι ελαφρά για να γίνει πιο γλυκό. Έπειτα ρίχνουμε και τα κολοκυθάκια για μερικά λεπτά μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους. Στη συνέχεια, τα βάζουμε σε ένα μπολ και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και τον δυόσμο, το πιπέρι και τα τρίμματα φέτας. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά με ένα κουτάλι. Τέλος ρίχνουμε τα χτυπημένα αυγά, αφού έχουν κρυώσει τα υλικά και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε την μισή τριμμένη φρυγανιά μέσα στο μείγμα και ανακατεύουμε.

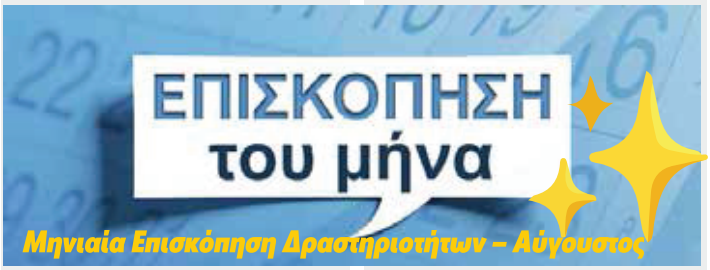
Ρίχνουμε ελαιόλαδο 4 κ.σ. σε ένα ταψί 23×35 εκατ. Λαδώνουμε καλά και τα πλαϊνά του ταψιού. Πασπαλίζουμε με 2 κ.σ. φρυγανιά ή καλαμποκάλευρο. Το αδειάζουμε σε μια λεπτή στρώση. Ισιώνουμε την επιφάνεια του με ένα κουτάλι.

Τέλος, ρίχνουμε με 2 κ.σ. φρυγανιά την επιφάνεια και ραντίζουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς C στον αέρα στην μεσαία σχάρα για 45’ περίπου, μέχρι να ψηθεί σωστά η καρδιά του και να ροδίσει η επιφάνεια του. Αν αρπάξει γρήγορα χρώμα η επιφάνεια, χαμηλώνουμε την ένταση του φούρνου. Περιμένουμε 15-20 να κρυώσει ελαφρά, ώστε να κόβεται σε κομμάτια. Σερβίρεται σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

Επιμέλεια κειμένου : Σκουταριώτου Έφη



Ο Αύγουστος στο ΚΔΗΦ «Γαϊτανάκι» ήταν ένας μήνας γεμάτος δημιουργία, φροντίδα, μάθηση, συνεργασία και όμορφες στιγμές! Οι εκπαιδευόμενοι συμμετείχαν ενεργά στην καθημερινότητα του Κέντρου, καλλιεργώντας δεξιότητες αυτονομίας, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και δημιουργικής έκφρασης.

🏠 Αυτόνομη διαβίωση & καθημερινές δεξιότητες

Στην κουζίνα μας ετοιμάσαμε ντάκο, σαλάτες και αυγά με ντομάτα, δίνοντας στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να συμμετέχουν στην προετοιμασία απλών γευμάτων και να εξασκούν δεξιότητες καθημερινής ζωής.

Η φροντίδα του χώρου μας αποτελεί σταθερό μέρος της καθημερινότητάς μας: καθαρισμός και απολύμανση των εσωτερικών χώρων, πλύσιμο ριχταριών και πετσετών, αλλά και καθημερινή τακτοποίηση.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν μικρές αλλά σημαντικές εργασίες ανανέωσης του χώρου μας: ράψαμε και κρεμάσαμε νέες κουρτίνες, ανανεώσαμε είδη υγιεινής στις τουαλέτες και υποδεχθήκαμε τη νέα μας τοστιέρα!

Και βέβαια, ο κήπος μας μάς χάρισε τα δικά του καλούδια. 🍇 Τα σταφύλια που καλλιεργήσαμε έγιναν μια μικρή γιορτή γεύσης, καθώς οι εκπαιδευόμενοι είχαν τη χαρά να δοκιμάσουν τους καρπούς από τον δικό μας κήπο. Το καθημερινό πότισμα και η περιποίησή του συνεχίστηκαν με συνέπεια και φροντίδα.

🧠 Εκπαιδευτικό & θεραπευτικό πρόγραμμα

Το καθημερινό εκπαιδευτικό πρόγραμμα συνεχίστηκε με εξατομικευμένες παρεμβάσεις, λογοθεραπεία και εργοθεραπεία, καθώς και με παιχνίδια αλληλεπίδρασης που ενισχύουν τη μνήμη, την ταχύτητα, τη συγκέντρωση και την οργάνωση της σκέψης.

Η άσκηση είχε και αυτόν τον μήνα τη δική της σταθερή θέση, τόσο μέσα από εξατομικευμένη γυμναστική και άσκηση στο στατικό ποδήλατο, όσο και μέσα από ομαδικά προγράμματα, όπου γυμναστήκαμε όλοι μαζί.

Παράλληλα, συγκεντρώσαμε και επεξεργαστήκαμε νέο υλικό για το επόμενο τεύχος της εφημερίδας μας, ενώ εμπλουτίσαμε τη σελίδα μας με νέα ενημερωτικά άρθρα σχετικά με τα δικαιώματα των ΑμεΑ, γιατί η γνώση και η ενημέρωση αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της συμπερίληψης.

🎨 Δημιουργική απασχόληση & εξωστρέφεια

Ο Αύγουστος είχε έντονο άρωμα… Λέσβου!

Με αφορμή τη Γιορτή Σαρδέλας στη Σκάλα Καλλονής, οι εκπαιδευόμενοι δημιούργησαν σαρδέλες από πηλό, τις έβαψαν και προετοίμασαν τις κατασκευές που παρουσιάστηκαν στο bazaar μας κατά τη διάρκεια της γιορτής.

Στη συνέχεια, η δημιουργικότητά μας ταξίδεψε στην Ανεμότια και στη Γιορτή Αμπελουργίας. Δημιουργήσαμε και ζωγραφίσαμε πήλινα αντικείμενα με σχέδια εμπνευσμένα από το αμπέλι και το κρασί, αλλά και μπρελόκ και μαγνητάκια από φελλούς, τα οποία παρουσιάστηκαν στο αντίστοιχο bazaar.

Και επειδή η δημιουργία δεν σταματά, ξεκινήσαμε ήδη την προετοιμασία μας για τη Γιορτή Σύκου του Σεπτεμβρίου, κατασκευάζοντας πήλινα αντικείμενα εμπνευσμένα από το σύκο, τα οποία θα παρουσιαστούν στο επόμενο bazaar μας.

Παράλληλα, μπορεί να βρισκόμασταν στην καρδιά του καλοκαιριού, όμως στο εργαστήρι μας… μύρισε λίγο Χριστούγεννα! 🎄 Ξεκινήσαμε την κατασκευή χριστουγεννιάτικων στολιδιών και ιδιαίτερα μπαλών από ανακυκλωμένο χαρτι, δουλεύοντας όλα τα στάδια της προετοιμασίας και της συναρμολόγησής τους.

Το χαρτί είναι μια διαδικασία η οποία οπως έχουμε πει είναι σχεδόν εξ' ολοκλήρου από τους εκπαιδευόμενους μας.

🤝 Νέες παρουσίες, συνεργασία & μουσική

Μέσα στον Αύγουστο είχαμε τη χαρά να υποδεχθούμε τρεις φοιτήτριες από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, οι οποίες εντάχθηκαν με ιδιαίτερα όμορφο τρόπο στην καθημερινότητα του Κέντρου. Συμμετείχαν και βοήθησαν στις δραστηριότητές μας, στην οργάνωση του χώρου και στην τακτοποίηση και αρχειοθέτηση των φακέλων των εκπαιδευομένων.

μας μέσα στην τοπική κοινωνία.

Και φυσικά, δεν έλειψε η μουσική! 🎶

Τραγουδήσαμε, παίξαμε με τον ρυθμό και τη μουσική και βρεθήκαμε όλοι μαζί σε στιγμές όπου η ομάδα γίνεται παρέα και η συμμετοχή μετατρέπεται σε χαρά.

Ο Αύγουστος στο «Γαϊτανάκι» μάς θύμισε για ακόμη μία φορά πως η εκπαίδευση βρίσκεται παντού: σε ένα γεύμα που ετοιμάζουμε μαζί, σε ένα φυτό που φροντίζουμε, σε ένα αντικείμενο που δημιουργούν τα χέρια μας, σε ένα παιχνίδι, σε ένα τραγούδι, αλλά και στην παρουσία μας μέσα στην τοπική κοινωνία.

Συνεχίζουμε με αγάπη, συνέπεια και δημιουργικότητα, δίνοντας χώρο σε κάθε εκπαιδευόμενο να συμμετέχει, να μαθαίνει, να εκφράζεται, να δημιουργεί και — πάνω απ' όλα— να είναι ενεργό και ισότιμο μέλος της ομάδας και της κοινωνίας μας. 🩶

Καλό φθινόπωρο από όλη την ομάδα του ΚΔΗΦ «Γαϊτανάκι»! 🍃

Ακολουθούν φωτό από την καθημερινότητα της όμορφης ομάδας μας !







Επιμέλεια – Σύνταξη : Ματζουράνη Αννίτα

Συνεχίζουμε με






POCOPHONE






































POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1


POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1

