ηλιακτίδα
ΤΕΥΧΟΣ 31
Σεπτέμβριος
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

ΘΕΡΑΠΕΙΑ, PLACEBO Ή ΨΕΥΔΟΕΠΙΣΤΗΜΗ;

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ:



Η ομοιοπαθητική είναι ένα θεραπευτικό σύστημα που αναπτύχθηκε από τον Samuel Hahnemann στα τέλη του 18ου αιώνα. Βασίζεται κυρίως στην αρχή «το όμοιο θεραπεύει το όμοιο» και στην αντίληψη ότι μια ουσία μπορεί να αποκτά μεγαλύτερη θεραπευτική δράση μέσω διαδοχικών αραιώσεων και ανακινήσεων. Οι αρχές αυτές διαφέρουν σημαντικά από τον τρόπο με τον οποίο η σύγχρονη φαρμακολογία εξηγεί τη δράση των φαρμακευτικών ουσιών (NCCIH· Shang et al., 2005).

Τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα παρασκευάζονται από φυτικές, ορυκτές, χημικές ή άλλες αρχικές ουσίες. Σε πολύ υψηλές αραιώσεις η ποσότητα της αρχικής ουσίας μπορεί να είναι εξαιρετικά μικρή ή να μην αναμένεται να υπάρχει ούτε ένα μόριό της στο τελικό προϊόν. Μέχρι σήμερα δεν έχει τεκμηριωθεί ένας βιολογικά αξιόπιστος μηχανισμός που να εξηγεί ειδική θεραπευτική δράση τέτοιων πολύ υψηλών αραιώσεων (NCCIH). Ωστόσο, η απουσία πειστικού μηχανισμού δεν αποτελεί από μόνη της απόδειξη αναποτελεσματικότητας. Η αποτελεσματικότητα πρέπει να αξιολογείται κυρίως μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένες κλινικές μελέτες.

Ένα βασικό ερώτημα είναι γιατί αρκετοί άνθρωποι αναφέρουν ότι αισθάνονται καλύτερα μετά τη λήψη ομοιοπαθητικών σκευασμάτων. Η βελτίωση αυτή μπορεί να είναι πραγματική, χωρίς όμως να αποδεικνύει ότι προκλήθηκε από ειδική δράση του προϊόντος. Πολλά συμπτώματα μεταβάλλονται φυσιολογικά με τον χρόνο, μπορεί να υποχωρήσουν αυτόματα ή να εμφανίσουν παλινδρόμηση προς τον μέσο όρο (Krogsbøll et al., 2009). Παράλληλα, οι προσδοκίες του ασθενούς, η θεραπευτική σχέση, η προσοχή που λαμβάνει και γενικότερα το θεραπευτικό πλαίσιο μπορούν να επηρεάσουν την εμπειρία των συμπτωμάτων. Πρόκειται για επιδράσεις που σχετίζονται με το placebo και τα λεγόμενα contextual effects (Finniss et al., 2010).

κδηφ Highlights

Διεθνής Ημέρα Νοηματικών Γλωσσών – 23 Σεπτεμβρίου



3

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ Σεπτέμβριος 2026





9

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

Το placebo, επομένως, δεν σημαίνει ότι ο ασθενής «φαντάζεται» τη βελτίωσή του. Μια υποκειμενική βελτίωση μπορεί να είναι απολύτως πραγματική, χωρίς όμως να αποδεικνύει ειδική φαρμακολογική δράση. Για τον λόγο αυτό οι τυχαιοποιημένες, ελεγχόμενες με placebo κλινικές δοκιμές επιχειρούν να διαχωρίσουν την ειδική επίδραση μιας θεραπείας από τη φυσική πορεία μιας πάθησης και τους υπόλοιπους παράγοντες που συνοδεύουν τη θεραπευτική διαδικασία.

Η επιστημονική βιβλιογραφία για την ομοιοπαθητική δεν είναι απολύτως ομοιογενής. Υπάρχουν μελέτες και μετα-αναλύσεις που έχουν αναφέρει θετικά αποτελέσματα. Αναλύσεις τυχαιοποιημένων δοκιμών τόσο εξατομικευμένης όσο και μη εξατομικευμένης ομοιοπαθητικής έχουν καταγράψει ορισμένες ενδείξεις θετικής επίδρασης, επισημαίνοντας όμως περιορισμούς στην ποιότητα των διαθέσιμων δεδομένων (Mathie et al., 2014· Mathie et al., 2017). Αντίστοιχα, συστηματική ανασκόπηση μετα-αναλύσεων του 2023 ανέφερε θετικά αποτελέσματα σε ορισμένες αναλύσεις, ακόμη και όταν εξετάστηκαν μελέτες υψηλότερης μεθοδολογικής ποιότητας (Hamre et al., 2023).

Η ύπαρξη θετικών ευρημάτων, όμως, δεν αρκεί για να θεωρηθεί μια θεραπεία αποδεδειγμένα αποτελεσματική. Πρέπει να εξετάζονται η ποιότητα του σχεδιασμού, ο κίνδυνος μεροληψίας, η συνέπεια και η αναπαραγωγιμότητα των αποτελεσμάτων και η κλινική τους σημασία. Αξιολόγηση του 2025 που εξέτασε 99 κλινικές μελέτες ομοιοπαθητικής διαπίστωσε σημαντικά προβλήματα ποιότητας. Από τις 85 ελεγχόμενες μελέτες, οι 79 ήταν τυχαιοποιημένες, αλλά περίπου τα δύο τρίτα παρουσίαζαν υψηλό ή ασαφή κίνδυνο μεροληψίας, ενώ υπήρχαν ελλείψεις στην αναφορά της συμμόρφωσης και των δεδομένων ασφάλειας (Herman et al., 2025).

Τα αποτελέσματα διαφοροποιούνται επίσης ανάλογα με την πάθηση. Ανασκόπηση της Cochrane για την πρόληψη και θεραπεία οξέων λοιμώξεων του αναπνευστικού σε παιδιά δεν βρήκε συνεπές όφελος της ομοιοπαθητικής έναντι placebo και η βεβαιότητα των περισσότερων δεδομένων ήταν χαμηλή ή πολύ χαμηλή (Hawke et al., 2022). Αντίστοιχα, μετα-ανάλυση για την ωτίτιδα κατέγραψε ορισμένα θετικά αποτελέσματα, αλλά ο μικρός αριθμός μελετών και η σημαντική ετερογένεια δεν επέτρεψαν ασφαλές συμπέρασμα σχετικά με την αποτελεσματικότητα (Perry et al., 2024).

Συνεπώς, το ουσιαστικό επιστημονικό ερώτημα δεν είναι αν υπάρχει μία θετική μελέτη, αλλά αν το σύνολο της καλύτερης διαθέσιμης τεκμηρίωσης παρουσιάζει ένα αποτέλεσμα αξιόπιστο, συνεπές, αναπαραγώγιμο και κλινικά σημαντικό. Με βάση τα σημερινά δεδομένα, δεν έχει προκύψει ένα επαρκώς ισχυρό και συνεπές σώμα στοιχείων που να τεκμηριώνει ειδική κλινικά σημαντική αποτελεσματικότητα της ομοιοπαθητικής ως θεραπευτικού συστήματος πέρα από το placebo και τους άλλους παράγοντες της θεραπευτικής διαδικασίας.
Ο χαρακτηρισμός της ομοιοπαθητικής ως «ψευδοεπιστήμης» αφορά ένα διαφορετικό, επιστημολογικό ζήτημα. Δεν σημαίνει απλώς ότι μια θεραπεία δεν έχει αποδειχθεί αποτελεσματική, αλλά αφορά τον τρόπο με τον οποίο διατυπώνονται και ελέγχονται οι ισχυρισμοί της. Οι Mukerji και Ernst (2022) υποστηρίζουν ότι η ομοιοπαθητική πληροί κριτήρια ψευδοεπιστήμης, μεταξύ άλλων λόγω του τρόπου με τον οποίο διατηρούνται οι βασικές θεωρητικές της αρχές απέναντι σε αντίθετα ερευνητικά ευρήματα. Βασική αρχή της επιστήμης είναι ότι μια υπόθεση πρέπει να μπορεί να ελεγχθεί και, εφόσον τα δεδομένα δεν τη στηρίζουν, να αναθεωρηθεί.

Τέλος, ο χαρακτηρισμός ενός προϊόντος ως «φυσικού» ή «ομοιοπαθητικού» δεν σημαίνει αυτομάτως ότι είναι ακίνδυνο. Ορισμένα προϊόντα μπορεί να περιέχουν ουσίες σε μετρήσιμες ποσότητες, ενώ σημαντικός έμμεσος κίνδυνος προκύπτει όταν μια μη επαρκώς τεκμηριωμένη θεραπεία αντικαθιστά μια αποτελεσματική θεραπεία, ιδιαίτερα σε σοβαρές ή εξελισσόμενες παθήσεις (NCCIH).

Συμπερασματικά, η ομοιοπαθητική έχει μελετηθεί εκτενώς και υπάρχουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά ερευνητικά ευρήματα. Ωστόσο, τα προβλήματα μεθοδολογίας, ο κίνδυνος μεροληψίας, η ετερογένεια και η έλλειψη σταθερής αναπαραγωγής δεν επιτρέπουν σήμερα να θεωρηθεί τεκμηριωμένη μια ειδική κλινικά σημαντική αποτελεσματικότητά της πέρα από το placebo και τους άλλους παράγοντες της θεραπευτικής διαδικασίας. Αυτό δεν ακυρώνει την εμπειρία ενός ανθρώπου που αισθάνθηκε καλύτερα. Αναδεικνύει όμως μια βασική επιστημονική διάκριση: το γεγονός ότι κάτι συνέβη μετά από μια θεραπεία δεν σημαίνει απαραίτητα ότι συνέβη εξαιτίας της θεραπείας.

Βιβλιογραφία

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Homeopathy: What You Need To Know. National Institutes of Health.

Shang A, et al. The Lancet. 2005;366:726–732.

Hamre HJ, et al. Systematic Reviews. 2023;12:191.

Perry R, et al. Heliyon. 2024;10:e39174.

Hawke K, et al. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2022;CD005974.

Herman PM, et al. Complementary Therapies in Medicine. 2025;88:103108.

Finniss DG, et al. The Lancet. 2010;375:686–695.

Krogsbøll LT, et al. BMC Medical Research Methodology. 2009;9:1.

Mukerji N, Ernst E. Synthese. 2022;200:394.

Mathie RT, et al. Systematic Reviews. 2014;3:142.

Mathie RT, et al. Systematic Reviews. 2017;6:63.

23 Σεπτεμβρίου
Διεθνής Ημέρα Νοηματικών Γλωσσών

Κάθε χρόνο στις 23 Σεπτεμβρίου γιορτάζεται η Διεθνής Ημέρα Νοηματικών Γλωσσών. Η ημέρα αυτή αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τη νοηματική γλώσσα, αλλά και να κατανοήσουμε τη σημασία της επικοινωνίας και της ισότιμης συμμετοχής των κωφών ανθρώπων στην κοινωνία.

Η συγκεκριμένη ημέρα καθιερώθηκε από τη Γενική Συνέλευση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών το 2017 και γιορτάστηκε για πρώτη φορά το 2018. Η επιλογή της 23ης Σεπτεμβρίου δεν είναι τυχαία, καθώς την ίδια ημερομηνία, το 1951, ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Κωφών (World Federation of the Deaf).

Ένα σημαντικό στοιχείο που αξίζει να γνωρίζουμε είναι ότι οι νοηματικές γλώσσες δεν αποτελούν απλώς έναν τρόπο να «μεταφέρουμε» τις λέξεις της ομιλούμενης γλώσσας με τα χέρια. Είναι ολοκληρωμένες φυσικές γλώσσες, με τη δική τους γραμματική και δομή. Μάλιστα, υπάρχουν περισσότερες από 300 διαφορετικές νοηματικές γλώσσες σε όλο τον κόσμο.

Η νοηματική γλώσσα έχει ιδιαίτερη σημασία από την παιδική ηλικία. Η έγκαιρη πρόσβαση ενός κωφού παιδιού στη νοηματική γλώσσα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην επικοινωνία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξή του.



Ιδιαίτερα σημαντικό είναι επίσης να ακούμε τους ίδιους τους κωφούς ανθρώπους και τις οργανώσεις τους. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Κωφών υπογραμμίζει την ανάγκη οι κωφοί άνθρωποι να συμμετέχουν ενεργά στις αποφάσεις που αφορούν τη ζωή, τα δικαιώματα και την ένταξή τους στην κοινωνία.

Το μήνυμα της ημέρας δεν αφορά μόνο τους κωφούς ανθρώπους. Αφορά ολόκληρη την κοινωνία. Η επικοινωνία είναι βασική ανάγκη όλων μας και κανένας άνθρωπος δεν θα πρέπει να αποκλείεται από αυτήν. Η ενημέρωση και η εξοικείωση περισσότερων ανθρώπων με τη νοηματική γλώσσα μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός πιο προσβάσιμου και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι επίσης να ακούμε τους ίδιους τους κωφούς ανθρώπους και τις οργανώσεις τους. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Κωφών υπογραμμίζει την ανάγκη οι κωφοί άνθρωποι να συμμετέχουν ενεργά στις αποφάσεις που αφορούν τη ζωή, τα δικαιώματα και την ένταξή τους στην κοινωνία.

Για το 2026, το θέμα της Διεθνούς Ημέρας Νοηματικών Γλωσσών είναι «Declaring Deaf People's Human Rights», με έμφαση στην αναγνώριση, την προστασία και την προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των κωφών ανθρώπων και στην πλήρη πρόσβασή τους μέσω των εθνικών νοηματικών γλωσσών.



Η Διεθνής Ημέρα Νοηματικών Γλωσσών, λοιπόν, είναι μια καλή αφορμή όχι μόνο για να μάθουμε μερικά νοήματα, αλλά κυρίως για να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε την επικοινωνία και τη διαφορετικότητα. Γιατί η επικοινωνία δεν πρέπει να είναι προνόμιο λίγων. Είναι δικαίωμα όλων.

Βιβλιογραφία

United Nations. International Day of Sign Languages. United Nations – International Day of Sign Languages

United Nations. International Day of Sign Languages – 2026 Theme. United Nations – 2026 Theme

World Federation of the Deaf. International Day of Sign Languages. World Federation of the Deaf

United Nations General Assembly. Resolution A/RES/72/161 – International Day of Sign Languages.

Επιμέλεια κειμένου : Οικονόμου Γαλήνη



Άτομα με προβλήματα όρασης «βλέπουν» αγώνες χάρη σε επιστήμονες από την Κρήτη

Μια καινοτομία που γεννήθηκε στην Κρήτη, εξελίσσεται συνεχώς και βρίσκεται πλέον ένα βήμα πριν από την εφαρμογή της σε ευρωπαϊκά γήπεδα.

Σε ένα γήπεδο, η αδρεναλίνη χτυπάει «κόκκινο». Οι φίλαθλοι αγωνιούν, φωνάζουν συνθήματα, κάποιες φορές προσεύχονται για να κερδίσει η ομάδα τους.

Μέχρι πρότινος, τα άτομα με προβλήματα όρασης δεν ήταν σε θέση να παρακολουθήσουν έναν αγώνα. Χάρη σε επιστήμονες από την Κρήτη αυτό αλλάζει καθώς τους δίνεται η δυνατότητα να «δουν» τι συμβαίνει μπροστά από τις κερκίδες.

Η ομάδα των Κωνσταντίνου Κοκολάκη, Γεωργίου Δεληγιώργη και Γεωργίου Κασσιώτη, η οποία το 2020 κέρδισε το ευρωπαϊκό βραβείο καινοτομίας Galileo Masters GSA, συνέχισε έκτοτε την ανάπτυξη της υπηρεσίας που επιτρέπει σε ανθρώπους με σοβαρά προβλήματα όρασης να παρακολουθούν αθλητικούς αγώνες.

Η καινοτόμος συσκευή εξελίχθηκε από ένα αρχικό πρωτότυπο σε ένα στάδιο πολύ κοντά στο τελικό προϊόν, διαθέτοντας πλέον ολοκληρωμένη πλακέτα και το εξωτερικό περίβλημα της ταμπλέτας, σχεδιασμένα εξ ολοκλήρου από την ίδια την ομάδα.

Η τελευταία εξέλιξη αφορά τη συμμετοχή της ομάδας σε πρόγραμμα Erasmus+ (Tablet4GoalBall), με τη στήριξη του Εργαστηρίου Γεωδαισίας και Πληροφορικής των Γεωεπιστημών – SenseLab του Πολυτεχνείου Κρήτης

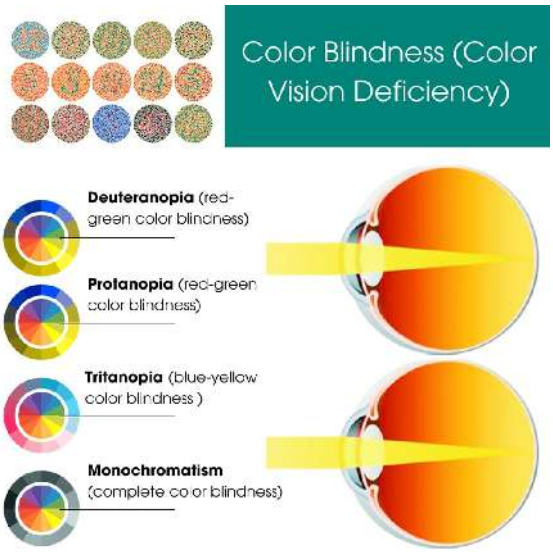
Στο πλαίσιο του προγράμματος, η ομάδα πραγματοποίησε δοκιμές της συσκευής σε πραγματικές συνθήκες κατά τη διάρκεια του τουρνουά Goalball

«EGCA Women's Champions League 2026», που πραγματοποιήθηκε στο Ρόστοκ της Γερμανίας, από τις 20 έως τις 23 Αυγούστου.
Αυτό αποτελεί ένα από τα κορυφαία τουρνουά του συγκεκριμένου αθλήματος
με κάλυψη από την γερμανική τηλεόραση.

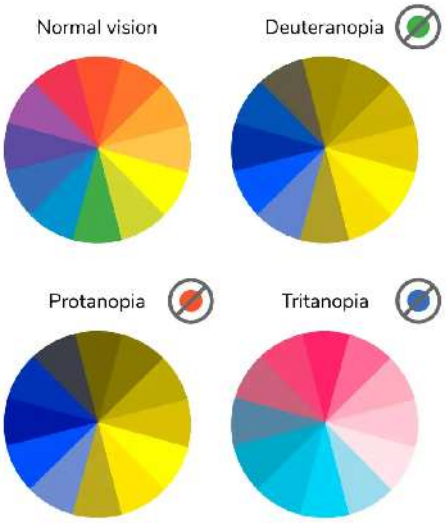
Οι χρήστες της συσκευής εξέφρασαν τον ενθουσιασμό τους τόσο για την αίσθηση που προσφέρει όσο και για τη δυνατότητά της να μεταφέρει άμεσα την ένταση και τον ενθουσιασμό του αγώνα. Παράλληλα, ορισμένοι από αυτούς εκδήλωσαν ενδιαφέρον για τη χρήση της συσκευής ως προπονητικού εργαλείου, αλλά και ως μέσου για τη γνωριμία περισσότερων παιδιών με προβλήματα όρασης με το παραολυμπιακό άθλημα του Goalball, φέρνοντάς τα
πιο κοντά στον αθλητισμό.Η ομάδα, με αργά αλλά σταθερά βήματα και παράλληλα με τις υπόλοιπες επαγγελματικές της υποχρεώσεις, συνεχίζει να εξελίσσει τη συσκευή μέσα από διαρκείς δοκιμές και βελτιώσεις. Πλέον, βρίσκεται πολύ κοντά στην εφαρμογή της υπηρεσίας της σε διάφορα ευρωπαϊκά γήπεδα.

Η πορεία μίας ομάδας
Η ομάδα των τριών ερευνητών ξεκίνησε από το Τμήμα Φυσικής του Πανεπιστημίου Κρήτης, από το οποίο είναι απόφοιτοι.

Ο Κωνσταντίνος Κοκολάκης είναι διδάκτωρ Διαστημικής Φυσικής. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υπηρεσίας, ασχολείται με τον σχεδιασμό και την κατασκευή της συσκευής, καθώς και με τη διερεύνηση των αναγκών και των προτιμήσεων των χρηστών και τη μετάφρασή τους σε αντίστοιχες τεχνικές προδιαγραφές



Ο Γεώργιος Κασσιώτης είναι δημόσιος υπάλληλος και ερευνητής, με
αντικείμενο τον σχεδιασμό συσκευών που προορίζονται για χρήση από ανθρώπους με προβλήματα όρασης.
Είναι επίσης υπεύθυνος για τη συναρμολόγηση της συσκευής και την ενσωμάτωση των επιμέρους υποσυστημάτων.
Ο Γεώργιος Δεληγιώργης είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στην Τεχνητή Νοημοσύνη και εργάζεται σε κορυφαίες εταιρείες στη Σουηδία. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υπηρεσίας, ερευνά την αξιοποίηση τεχνικών computer vision και τεχνητής νοημοσύνης για τον εντοπισμό της θέσης της μπάλας, καθώς και τον σχεδιασμό των ηλεκτρονικών εξαρτημάτων της συσκευής.



Η συγκεκριμένη δοκιμή πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, μέσω του Εργαστηρίου Γεωδαισίας και Πληροφορικής των Γεωεπιστημών – SenseLab του Πολυτεχνείου Κρήτης.

Επιμέλεια κειμένου: Βερβέρη Γεωργία

φτιαχνουμε μαρμελαδα



Τα υλικά μας

- 1 κιλό ώριμα σύκα
- 500–600 γρ. ζάχαρη
- Χυμός από 1 λεμόνι
- Λίγο νερό, αν χρειαστεί
- Προαιρετικά: λίγη κανέλα ή βανίλια

Βήμα-βήμα

- Πλένουμε πολύ καλά τα σύκα.
- Αφαιρούμε τα κοτσάνια και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια.
- Τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα μαζί με τη ζάχαρη.
- Τα αφήνουμε λίγο ώστε να βγάλουν τους φυσικούς χυμούς τους.
- Βράζουμε σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε προσεκτικά.
- Καθώς μαλακώνουν, τα λιώνουμε ανάλογα με την υφή που θέλουμε να έχει η μαρμελάδα μας.
- Προσθέτουμε προς το τέλος τον χυμό λεμονιού.
- Όταν η μαρμελάδα δέσει, αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού, τη μεταφέρουμε με ασφάλεια σε καθαρά αποστειρωμένα βαζάκια.

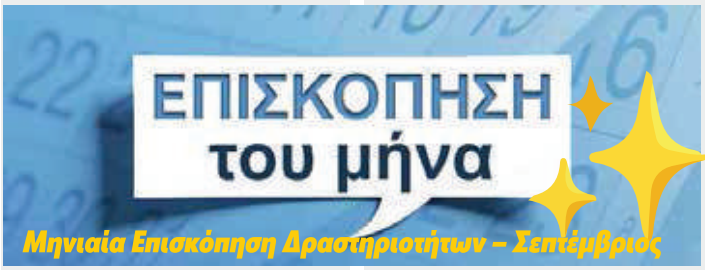
Τι δουλεύουμε μέσα από τη δράση

- Αυτονομία και δεξιότητες καθημερινής ζωής
- Ακολουθία και κατανόηση οδηγιών
- Λεπτή κινητικότητα και συντονισμό χεριού–ματιού
- Αναγνώριση και επεξεργασία υλικών και υφών
- Μέτρηση και κατανόηση ποσοτήτων
- Συνεργασία και εναλλαγή σειράς
- Συγκέντρωση και ολοκλήρωση μιας δραστηριότητας
- Αισθητηριακή εξερεύνηση μέσα από χρώματα, αρώματα, γεύσεις και υφές
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσα από ένα χειροπιαστό τελικό αποτέλεσμα

Από το φρούτο… στο βαζάκι!
Μαθαίνουμε μέσα από την πράξη, συνεργαζόμαστε, δημιουργούμε και στο τέλος απολαμβάνουμε κάτι που φτιάξαμε με τα δικά μας χέρια.

Γιατί ακόμη και μια απλή συνταγή μπορεί να γίνει μια ολοκληρωμένη εμπειρία μάθησης, αυτονομίας και χαράς.

Επιμέλεια κειμένου: Έφη Σκουταριώτου



Ο Σεπτέμβριος στο «Γαϊτανάκι» ήταν ένας μήνας γεμάτος δράση, δημιουργία, μάθηση και καθημερινές μικρές κατακτήσεις. Οι εκπαιδευόμενοι συμμετείχαν ενεργά σε ένα πλούσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, με σταθερό στόχο την ενίσχυση της αυτονομίας, της συνεργασίας, της επικοινωνίας και της ενεργού συμμετοχής τους στην καθημερινή ζωή του Κέντρου.

🏠 Αυτονομία & καθημερινή ζωή

Η φροντίδα του χώρου μας αποτελεί σημαντικό μέρος της καθημερινής εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευόμενοι συμμετείχαν στο σκούπισμα και το σφουγγάρισμα, στο ξεσκόνισμα και την τακτοποίηση της βιβλιοθήκης, στο καθάρισμα των τζαμιών και των γραφείων, καθώς και στη χρήση του πλυντηρίου και στο πλύσιμο των ριχταριών.

Παράλληλα, συνεχίστηκε η εκπαίδευση στην προσωπική υγιεινή, με ιδιαίτερη έμφαση στο σωστό πλύσιμο των δοντιών.

Στον εξωτερικό μας χώρο, οι εκπαιδευόμενοι ανέλαβαν το πότισμα των λουλουδιών και τον καλλωπισμό των φυτών και του κήπου, καλλιεργώντας μέσα από απλές καθημερινές εργασίες το αίσθημα της ευθύνης και της φροντίδας.

🍇 Από τον κήπο και την κουζίνα μας

Ο Σεπτέμβριος είχε πολλές γεύσεις και μυρωδιές! Κόψαμε τα σταφύλια από την αυλή μας και οι εκπαιδευόμενοι συμμετείχαν στο πλύσιμο και την προετοιμασία τους για τη σίτιση.

Ένα πεπόνι που μας πρόσφερε συνάδελφος έγινε αφορμή για να ετοιμάσουμε όλοι μαζί μια δροσερή φρουτοσαλάτα, ενώ φρέσκα ρόδια, μετατράπηκαν σε υπέροχο φυσικό χυμό.

Στις ομάδες αυτόνομης διαβίωσης η κουζίνα είχε και πάλι πρωταγωνιστικό ρόλο: φτιάξαμε πατατοκεφτέδες, κολοκυθόπιτα και σιμιγδαλένιο χαλβά, μέσα από μια διαδικασία που συνδυάζει την εκπαίδευση με τη χαρά της δημιουργίας και της κοινής προσπάθειας.

🧩 Εκπαίδευση, μνήμη & δημιουργική απασχόληση

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες περιλάμβαναν παζλ, φωτοτυπίες ζωγραφικής, «Βρες τις διαφορές», παιχνίδια με κάρτες μνήμης, παιχνίδια γνώσεων και ομαδικά παιχνίδια.

Παίξαμε επίσης «Βρες τον στίχο που λείπει», Monopoly και δραστηριότητες αντιστοίχισης επαγγελμάτων με τα αντίστοιχα αντικείμενα και εργαλεία τους.

Μέσα από το παιχνίδι δουλεύουμε τη μνήμη, την παρατηρητικότητα, τη συγκέντρωση, τη σκέψη, την αναμονή σειράς, την τήρηση κανόνων αλλά και —κυρίως— τη χαρά της συμμετοχής στην ομάδα.

📚 Μαθαίνουμε και συζητάμε

Η γνώση βρήκε και αυτόν τον μήνα πολλές διαφορετικές αφορμές για να μπει στην καθημερινότητά μας.

Εκπαιδευόμενός μας διάβασε στην ομάδα πληροφορίες σχετικά με τη Ρωσική Επανάσταση, ενώ συνάδελφος μας παρουσίασε βίντεο, για το τι είναι επιστήμη και τι ψευδοεπιστήμη, δίνοντας την ευκαιρία για συζήτηση, ερωτήσεις και ανταλλαγή απόψεων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε και η γνωριμία μας με τη νοηματική γλώσσα. Μάθαμε πώς ξεκίνησε, συζητήσαμε για τη σημασία της στην επικοινωνία και, με τη βοήθεια της θεραπεύτριάς μας, γνωρίσαμε και επαναλάβαμε όλοι μαζί ορισμένα βασικά νοήματα.

♪ Μουσική, κίνηση & έκφραση

Το τραγούδι, οι μουσικές δραστηριότητες και τα εξατομικευμένα μαθήματα μουσικής συνεχίστηκαν και τον Σεπτέμβριο, δίνοντας στους εκπαιδευόμενους χώρο για έκφραση, επικοινωνία και δημιουργικότητα.

Η γυμναστική παραμένει σταθερό κομμάτι του

εβδομαδιαίου μας προγράμματος, ενισχύοντας την κίνηση, τον συντονισμό και την ενεργοποίηση των εκπαιδευομένων.

♻ Ανακύκλωση & υπευθυνότητα

Η ανακύκλωση χαρτιού αποτελεί πλέον μια δραστηριότητα που βρίσκεται σε μεγάλο βαθμό στα χέρια των ίδιων των εκπαιδευομένων μας. Η σταθερή συμμετοχή τους στη διαδικασία ενισχύει την αυτονομία και την υπευθυνότητά τους, ενώ παράλληλα καλλιεργεί την περιβαλλοντική συνείδηση.

💸 Θεραπευτική & εξατομικευμένη υποστήριξη

Παράλληλα με τις ομαδικές δράσεις συνεχίζονται σταθερά τα εξατομικευμένα προγράμματα λογοθεραπείας, εργοθεραπείας και μουσικής, με συγκεκριμένους και εξατομικευμένους στόχους για κάθε εκπαιδευόμενο.

Η ψυχολογικοκοινωνική υποστήριξη, βρίσκεται επίσης σταθερά στη διάθεση των παιδιών μας, ανάλογα με τις ανάγκες που προκύπτουν, ώστε κάθε εκπαιδευόμενος να αισθάνεται ότι έχει τον χώρο, τον χρόνο και την υποστήριξη που χρειάζεται.

🌱 Καλωσορίζουμε ένα νέο μέλος

Με ιδιαίτερη χαρά καλωσορίσαμε αυτόν τον μήνα ένα νέο μέλος στην ομάδα των εκπαιδευομένων μας. Η ένταξη κάθε νέου μέλους είναι για εμάς μια διαδικασία γνωριμίας, αποδοχής και σταδιακής σύνδεσης με την ομάδα και την καθημερινότητα του Κέντρου.

⭐ Μια σημαντική επιβεβαίωση της προσπάθειάς μας

Κατά τη διάρκεια του Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε έλεγχος από τη Διαχειριστική Αρχή στον χώρο μας, με ιδιαίτερα θετικά σχόλια για τη λειτουργία και το έργο του Κέντρου. Η θετική αυτή αξιολόγηση αποτελεί για όλους μας μια όμορφη επιβεβαίωση της συστηματικής προσπάθειας που καταβάλλεται καθημερινά.

Ο Σεπτέμβριος έκλεισε αφήνοντάς μας πολλές όμορφες στιγμές, νέες γνώσεις και μικρά αλλά σημαντικά βήματα εξέλιξης.

Γιατί στο «Γαϊτανάκι» η καθημερινότητα είναι η ίδια η εκπαιδευτική διαδικασία: μαθαίνουμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας και τον χώρο μας, να συνεργαζόμαστε, να επικοινωνούμε, να δημιουργούμε και, πάνω απ' όλα, να εξελισσόμαστε μαζί. ❤

Ακολουθούν φωτό από την καθημερινότητα της όμορφης ομάδας μας !







Επιμέλεια – Σύνταξη : Ματζουράνη Αννίτα








τρελό πύργος
















ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΜΙΑ ΙΔΕΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΗ
ΨΕΥΔΟΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
VIKOS








BELLA CIAO