



Τιμή: 5 ευρώ

Την πληρώνετε, γιατί αξίζει να την διαβάσετε!

"ΕΥ" ΗΜΕΡΙΔΑ

Γ ΤΕΥΧΟΣ

Η εφημερίδα μας,

“3ο Τεύχος”

περιλαμβάνει άρθρα, σκέψεις
και φωτογραφίες από την
χρονιά 2025-2026 στο ΚΔΑΠ
ΑΜΕΑ «ΕΥΖΗΝ»



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 10/2/2026

Εισαγωγή.....

Δραστηριότητες.....

Επιστημονικά Άρθρα

Γρίφοι.....

Στα πλαίσια της ενασχόλησης με την αναπηρία, αυτό το διάστημα που διανύουμε, παρουσιάζουμε μια ιδιαίτερη θεματολογία δραστηριοτήτων. Μια απ αυτές είναι και η έκδοση εφημερίδας – Ευ Ημερίδας –

Μετά από μακροχρόνια προσπάθεια όλων μας , και σε ψυχοθεραπευτική κατεύθυνση, επιδιώξαμε και πετύχαμε εξαιρετικά αποτελέσματα αναφορικά με την επίγνωση και αναγνώριση της αναπηρίας για τον καθένα ωφελούμενο , για το κάθε άτομο χωριστά αλλά και για τις οικογένειές τους

Η αρθρογράφηση και η σύνταξη της εφημερίδας μας, αποτελεί αφήγηση σκέψεων των παιδιών μας, όπως αυτές επ ακριβώς εκφράστηκαν σε σειρά οργανωμένων συζητήσεων και αποτελούν πλέον το κατακάθι των πιο ώριμων σκέψεών τους για τη ζωή και την καθημερινότητά τους.

Αποσκοπούμε έτσι να τονίσουμε την εικόνα που θα έπρεπε να προβάλλεται , κατά προτεραιότητα στην κοινωνία μας ,για την ευπαθή αυτή ομάδα συνανθρώπων μας. Δεν ξεχνάμε ότι η αναγνώριση και ο σεβασμός της αναπηρίας σε μια κοινωνία προσδιορίζει την ποιότητα της ίδιας της κοινωνίας.

Επιλέξαμε αυτή τη δράση για το λόγο ότι πιστεύουμε στην αξία του ότι , «ο καθένας μας , σαν μονάδα, ας κάνει το καλύτερο που μπορεί από τη θέση του»

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

3 Οκτώβρη

Παζάρι Λάρισας.

Την περασμένη εβδομάδα, στα πλαίσια του Προγράμματος Αυτόνομης Διαβίωσης, πραγματοποιήσαμε εκπαιδευτική και ψυχαγωγική επίσκεψη στο Παζάρι της Λάρισας. Κατά τη διάρκεια της δράσης, ωφελούμενοι του πρωινού και απογευματινού τμήματος είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν στους διαδρόμους, να πραγματοποιήσουν αγορές από τους πάγκους και να γνωρίσουν την ιστορία και τη σημασία του θεσμού του Παζαριού για την πόλη.

Η εμπειρία συνέβαλε τόσο στη διασκέδαση και κοινωνικοποίηση των ωφελούμενων, όσο και στην πρακτική εξάσκηση δεξιοτήτων που προάγουν την αυτόνομη διαβίωση. Συνεχίζουμε με επιπλέον δράσεις εικονικής καθημερινότητας και ρόλων, όπως να μπορούν να δουν και να επιλέξουν τα απαραίτητα σε περίπτωση που άμεσα χρειαστεί να ζήσουν μόνοι ή να μάθουν να ζουν αυτόνομα.



9 Οκτώβρη.

Επίσκεψη στο κυνοκομείο

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων που τιμάται κάθε χρόνο στις 4 Οκτωβρίου, το ΚΔΑΠ μας πραγματοποίησε επίσκεψη στο Κυνοκομείο Λάρισας. Ωφελούμενοι και προσωπικό ξεναγηθήκαμε στους χώρους, γνωρίσαμε τα σκυλάκια και ενημερωθήκαμε για τη διαδικασία υιοθεσίας, αλλά και για το πώς μπορούμε να αναφέρουμε ένα αδέσποτο ώστε να μεταφερθεί με ασφάλεια στο καταφύγιο. Τέλος, η κτηνίατρος του χώρου, απάντησε σε όλα τα ερωτήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της επίσκεψης.

Ας θυμόμαστε πως η αγάπη προς τα ζώα αντικατοπτρίζει την ανθρωπιά μέσα μας. Κάθε μικρή πράξη φροντίδας μπορεί να αλλάξει τον κόσμο για ένα αδέσποτο. Ευχαριστούμε την κα Βάγια Σπηλιώτου, προϊσταμένη του κυνοκομείου και την κα Φαίη Γκλέτου, κτηνίατρο του χωρου, για την άψογη συνεργασία και ξενάγηση.



18 Οκτώβρη.

Επίσκεψη στον ξενώνα ΑΡΓΙΣΣΑ για την Παγκόσμια Ημέρα ψυχικής Υγείας

Η έκπληξή μας ήταν πολύ μεγάλη όταν επισκεφτήκαμε τον Ξενώνα αυτόνομης διαβίωσης ΑΡΓΙΣΣΑ στο κέντρο της Λάρισας!

Μπορεί η ενασχόληση όλων των ειδικοτήτων στο ΚΔΑΠ ΕΥ ΖΗΝ να είναι εξειδικευμένη και πολύχρονη γύρω από την Ειδική Αγωγή και γνωρίζουμε όλοι μας τα αποτελέσματα που έχουν οι ξενώνες αυτόνομης διαβίωσης - σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες - αλλά διαπιστώσαμε με εξαιρετική ικνοποίηση ότι και ο ξενώνας στη Λάρισα δεν έχει να ζηλέψει τίποτα και από τους πιο συγχρονους, οπουδήποτε στον κόσμο κι αυτό επειδή:

Αυτό που γεμίζει, θεραπεύει και επιβάλλεται να υπάρχει από τους υπεύθυνους φροντίδας και θεραπείας ατόμων, είναι συναίσθημα, απλότητα, αγάπη και ειλικρινή σχέση με τους ψυχικά ασθενείς που κατοικούν σ αυτό το προστατευμένο περιβάλλον.

Όλα αυτά διαπιστώσαμε σήμερα στην επίσκεψή μας εκεί, με αφορμή τη δράση τους για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας!

(Δεν έχω φωτο ήτανε βίντεο στο ποστ!)

Παγκόσμια Ημέρα Ζώων

20 οκτώβρη.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ζώων, οι ωφελούμενοι και το προσωπικό του ΚΔΑΠ ΜΕΑ «Ευ Ζην» πραγματοποιήσαμε μια ξεχωριστή επίσκεψη στον πρωτοποριακό χώρο του Gretel Project.

Το Gretel Project είναι ένας μοναδικός χώρος αφιερωμένος στα σκυλάκια, που προσφέρει δραστηριότητες εκτόνωσης, παιχνίδια και βόλτες, όλα υπό την επίβλεψη ειδικού εκπαιδευτή.

Οι συμμετέχοντες είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε από κοντά το έργο που γίνεται εκεί, να ενημερωθούμε για τις υπηρεσίες που προσφέρονται και – το πιο σημαντικό – να έρθουμε σε επαφή με τα σκυλάκια του χώρου, βιώνοντας μια όμορφη εμπειρία γεμάτη χαρά, αγάπη και αλληλεπίδραση.

Οι ωφελούμενοι διασκέδασαν ιδιαίτερα, έδειξαν μεγάλο ενθουσιασμό και ευαισθησία, ενώ η επαφή με τα σκυλάκια συνέβαλε θετικά στην ψυχοσυναισθηματική τους έκφραση. Ήταν μια εμπειρία που άγγιξε τις καρδιές όλων και θα μείνει αξέχαστη.

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες για τη θερμή υποδοχή και την εξαιρετική καθοδήγηση!



Γιορτή 28ης Οκτωβρίου

στις 24 Οκτωβρίου.

Την Παρασκευή 24 Οκτωβρίου, στο ΚΔΑΠ ΑμεΑ ΕΥ ΖΗΝ, πραγματοποιήσαμε τη γιορτή μας για την Επέτειο της 28ης Οκτωβρίου, με τίτλο «Οι Πολεμιστές της Ειρήνης».

Μέσα σε μια ζεστή και συγκινητική ατμόσφαιρα, τιμήσαμε τους ήρωες του 1940 και παράλληλα μιλήσαμε για τη σημαντικότητα της ειρήνης, της ενότητας και της αλληλεγγύης — αξίες που παραμένουν διαχρονικές και θεμελιώδεις.

Οι ωφελούμενοι με τη βοήθεια των εκπαιδευτών, παρουσίασαν τραγούδια, ποιήματα και ένα θεατρικό δρώμενο, μέσα από τα οποία εκφράσαμε όλοι μας τα μηνύματα της ημέρας με ευαισθησία, δημιουργικότητα και αγάπη. Μέσα από τη συμμετοχή και τη συνεργασία, αναδείξαμε ότι η ειρήνη είναι ο πιο όμορφος αγώνας που αξίζει να δίνουμε καθημερινά.

Η εκδήλωση ήταν γεμάτη συγκίνηση, χαμόγελα και υπερηφάνεια. Ευχαριστούμε θερμά όλους όσοι συνέβαλαν στην προετοιμασία και την επιτυχία της γιορτής. Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τους γονείς, την Μαρία Κρίκα με το ΚΔΗΦ Θέληση Ζωής και τον ξενώνα ΑΡΓΙΣΣΑ για την παρουσία και την στήριξη τους.

Με τέτοιες δράσεις, συνεχίζουμε να καλλιεργούμε στους ωφελούμενούς μας τις αξίες της συνεργασίας, του σεβασμού και της αγάπης προς τον συνάνθρωπο.

Γιατί οι αληθινοί “Πολεμιστές της Ειρήνης” είμαστε όλοι εμείς που πιστεύουμε σε έναν κόσμο πιο ανθρώπινο, πιο ειρηνικό και πιο δίκαιο!



Πρόληψη Καρκίνου του Μαστού

Στις 4 Νοέμβρη.

Την Τρίτη 4 Νοεμβρίου, πραγματοποιήσαμε με το ΚΔΑΠ ΑμεΑ «Ευ Ζην» μια όμορφη δράση στην κεντρική πλατεία, αφιερωμένη στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

Αφού τις προηγούμενες ημέρες ενημερώσαμε τους ωφελούμενούς μας για τη σημασία της πρόληψης, μοιράσαμε κάρτες που δημιουργήσαμε οι ίδιοι σε γυναίκες, με μηνύματα ενδυνάμωσης και ελπίδας. Παράλληλα, μιλήσαμε μαζί τους για την αξία της τακτικής εξέτασης και της έγκαιρης διάγνωσης.

Η δράση ολοκληρώθηκε με τραγούδι που γράψαμε οι ίδιοι, αφιερωμένο στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, το οποίο ερμήνευσαν όλοι μαζί με τη συνοδεία κιθάρας.

Με τη συμμετοχή και τη θετική ανταπόκρισή σας, στείλαμε όλοι το μήνυμα ότι η πρόληψη σώζει ζωές.

Ευχαριστούμε θερμά τον ξενώνα «ΑΡΓΙΣΣΑ» που μας τίμησαν με την παρουσία τους σε αυτή τη δράση!



Γιορτή Πολεμικής Αεροπορίας

Στις 7 Νοέμβρη.

Χθες, 7 Νοεμβρίου, το ΚΔΑΠ μας τίμησε, όπως κάθε χρόνο, τη γιορτή της Πολεμικής Αεροπορίας με μία ξεχωριστή επίσκεψη σε χώρο αεροπορικής έκθεσης, στην 110 Πτέρυγα Μάχης.

Οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν από κοντά μαχητικά αεροσκάφη, συστήματα εντοπισμού (radar), καθώς και να δουν προϊόντα σχετιζόμενα με την αεροπορία.

Οι υπεύθυνοι απάντησαν σε πολλές απορίες σχετικά με τον ρόλο και τις δυνατότητες των μαχητικών αεροσκαφών, προσφέροντας πολύτιμες γνώσεις και εμπειρίες στους ωφελούμενους.

Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε με τη συμβολική παράδοση αφίσας που δημιουργήθηκε από εμάς σε ένδειξη τιμής και ευγνωμοσύνης.

Οι συμμετέχοντες επέστρεψαν γεμάτοι ενθουσιασμό, συγκίνηση και όμορφες αναμνήσεις.



11 Νοέμβρη.

Επίσκεψη στο Θέατρο.

Εχθές, Τρίτη 11 Νοεμβρίου, μία ομάδα της πρωινής βάρδιας είχε την ευκαιρία να επισκεφθεί το Θεσσαλικό Θέατρο και να παρακολουθήσει την εξαιρετική θεατρική

παράσταση «Πριγκίπισσα Καράμπου», έργο του Αλέξανδρου Νικολάου Μπαλαμώτη. Η παράσταση μας ταξίδεψε με το χιούμορ, τη φαντασία και τα βαθύτερα μηνύματά της, προσφέροντας σε όλους μια μοναδική θεατρική εμπειρία. Οι ωφελούμενοι παρακολούθησαν με μεγάλο ενδιαφέρον και ενθουσιασμό, γέλασαν, συγκινήθηκαν και συμμετείχαν ενεργά στο κλίμα της παράστασης.

Το έργο ανέδειξε σημαντικά μηνύματα για την αγάπη, τη διαφορετικότητα και τη δύναμη της αποδοχής, αφήνοντας σε όλους μας μια πολύ όμορφη και αισιόδοξη εντύπωση.

Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε μέσα σε ευχάριστο και χαρούμενο κλίμα, με πολλές όμορφες στιγμές και χαμόγελα. Ευχαριστούμε θερμά το Θεσσαλικό Θέατρο και τους συντελεστές της παράστασης για τη φιλοξενία και τη μοναδική εμπειρία που μας προσέφεραν.



15 Νοέμβρη.

Εσωτερική δράση - Επίσκεψη από Παιδιάτρο

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες στη γιατρό Βασιλική Τάση, η οποία αυτήν την περίοδο πραγματοποιεί την ειδικότητά της στην Παιδιατρική, για την εξαιρετική και ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα ομιλία της με θέμα την υγεία, τα μέτρα πρόληψης από τις ιώσεις, καθώς και την ατομική υγιεινή.

Η ομιλία της κ. Τάση ήταν όχι μόνο επιστημονικά τεκμηριωμένη, αλλά και απόλυτα προσαρμοσμένη στην ηλικία και τις ανάγκες των παιδιών, καταφέροντας να κρατήσει αμείωτο το ενδιαφέρον όλων.

Ιδιαίτερα αξιέπαινη ήταν η όμορφη αλληλεπίδρασή της με τα παιδιά, τα οποία συμμετείχαν ενεργά μέσα από ερωτήσεις, απορίες και συζήτηση, μετατρέποντας την παρουσίαση σε μια πραγματικά διαδραστική και εκπαιδευτική εμπειρία.

Την ευχαριστούμε θερμά για τον πολύτιμο χρόνο της, τη θετική της διάθεση και τον τρόπο με τον οποίο προσέγγισε το θέμα με απλότητα, σαφήνεια και φροντίδα. Ευχόμαστε καλή συνέχεια στην επαγγελματική της πορεία και ελπίζουμε να την έχουμε ξανά κοντά μας σε μελλοντικές δράσεις.



17 Νοέμβρη.

Επέτειος του Πολυτεχνείου

Τη Δευτέρα 17 Νοεμβρίου το ΚΔΑΠ μας πραγματοποίησε μια ιδιαίτερα συγκινητική και ζωντανή εκδήλωση για την Επέτειο του Πολυτεχνείου, τιμώντας τις αξίες της ελευθερίας, της δημοκρατίας και της αντίστασης απέναντι σε κάθε μορφή βίας. Ωφελούμενοι και προσωπικό παρεβρεθήκαμε στην κεντρική πλατεία της πόλης, όπου παρουσιάσαμε ένα μικρό αλλά δυναμικό καλλιτεχνικό δρώμενο.

Τραγουδήσαμε τραγούδια εμπνευσμένα από την εποχή του Πολυτεχνείου και φώναζαν συνθήματα με παλμό και ενθουσιασμό. Ιδιαίτερη στιγμή αποτέλεσε η παρουσίαση των πανό που δημιούργησαν οι ίδιοι οι ωφελούμενοι, με μηνύματα ενάντια στη βία και υπέρ της ειρήνης, της δημοκρατίας και του σεβασμού. Η εκδήλωση συγκέντρωσε πλήθος κόσμου, ο οποίος παρακολούθησε με ενδιαφέρον και εμφανή συγκίνηση. Το κοινό υποδέχτηκε τη δράση μας με ενθουσιώδες χειροκρότημα, επιβραβεύοντας την προσπάθεια, τη δημιουργικότητα και την ουσιαστική συμμετοχή μας.

Συνεχίζουμε να υποστηρίζουμε δράσεις που προάγουν την ιστορική μνήμη, την κοινωνική συνείδηση και την ενεργή συμμετοχή των ωφελούμενων σε σημαντικές επετειακές στιγμές.



28 Νοέμβρη.

Επίσκεψη σε θερμοκήπιο

Την Παρασκευή 28 Νοεμβρίου, μία ομάδα ωφελούμενων του απογευματινού τμήματος επισκέφθηκε το πλησιέστερο θερμοκήπιο της περιοχής, στα παίσια της θεματικής μας «Η τελευταία ευκαιρία του Φθινοπώρου».

Οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά πολλά και διαφορετικά είδη φυτών, να μάθουν για τους λόγους που ορισμένα από αυτά καλλιεργούνται σε προστατευμένο περιβάλλον και ποια μπορούν να επιβιώσουν στο εξωτερικό περιβάλλον.

Με μεγάλο ενδιαφέρον παρατήρησαν τις διαφορές στα χρώματα, στα σχήματα και στις ανάγκες των φυτών, ενώ και με την βοήθεια των υπαλλήλων του θερμοκηπίου, κατανόησαν καλύτερα τον υπέροχο κόσμο της φύσης.

Η επίσκεψη αποτέλεσε μια εξαιρετικά θετική και εκπαιδευτική εμπειρία για όλους μας. Σας ευχαριστούμε πολύ για τον χρόνο, την καθοδήγηση και τη φροντίδα που δείξατε!



3 Δεκέμβρη.

Παγκόσμια Ημέρα Αναπηρίας – 3 Δεκεμβρίου

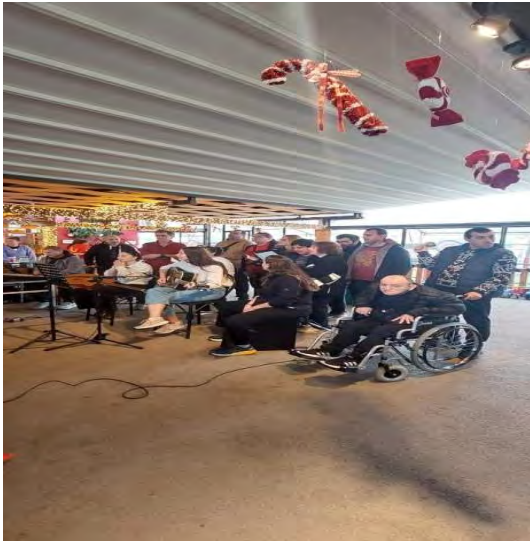
Μια ημέρα αφιερωμένη στη συμπερίληψη, τη συνεργασία και τη χαρά!
Εχθές, στο Mikel, στον ΟΣΕ Λάρισας, είχαμε την τιμή να συμμετέχουμε σε μια μεγάλη εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα Αναπηρίας, μαζί με τους συνεργάτες-συνδιοργανωτές μας: ΚΔΗΦ Θέληση Ζωής

ΚΔΑΠ ΑμεΑ Με Αγάπη
Maltzaris Kids Therapy

Η παρουσία όλων έκανε τη μέρα ξεχωριστή και απέδειξε για ακόμη μία φορά ότι όταν συνεργαζόμαστε, μπορούμε να δημιουργούμε πραγματικά όμορφες στιγμές. Μαθητές και μαθήτριες από διαφορετικά σχολεία συμμετείχαν με ενθουσιασμό αθλητικές δραστηριότητες, γεμίζοντας τον χώρο με ενέργεια, γέλια και χαμόγελα. Στη συνέχεια, αναλάβαμε το μουσικοκινητικό κομμάτι, όπου με τους ωφελούμενούς μας χορέψαμε, τραγουδήσαμε και διασκεδάσαμε με όλα τα παιδιά. Η χαρά στα πρόσωπά τους ήταν η μεγαλύτερη ανταμοιβή μας και μας υπενθύμισε πόσο σημαντικό είναι να δημιουργούμε χώρους όπου κάθε παιδί μπορεί να εκφραστεί

ελεύθερα και να νιώθει πως ανήκει.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσοι συμμετείχαν, συνεργάστηκαν και στήριξαν αυτή τη μεγάλη γιορτή. Συνεχίζουμε μαζί, με στόχο μια κοινωνία που χωράει όλους.



Χριστουγεννιάτικη Γιορτή

20 Δεκέμβρη.

Θα θέλαμε να εκφράσουμε από καρδιάς τις πιο θερμές μας ευχαριστίες σε όλους όσοι παρευρέθηκαν και αγκάλιασαν με τόση αγάπη τη Χριστουγεννιάτικη γιορτή του ΚΔΑΠ ΜΕΑ «Ευζην». Ο Καρυοθραύστης, οι υπέροχες μπαλαρίνες, τα λαμπερά αστεράκια, οι χιονονιφάδες καθώς και η όμορφη μπάντα μας δημιούργησαν ένα παραμυθένιο σκηνικό γεμάτο χαμόγελα, συγκίνηση και μαγεία.

Η μεγάλη προσέλευση του κόσμου και η θετική διάθεση όλων σας γέμισαν τον χώρο με γιορτινή ατμόσφαιρα και ζεστασιά. Το όμορφο κλίμα και η χαρά που μοιραστήκαμε έκαναν αυτό το απόγευμα ιδιαίτερα ξεχωριστό και μας υπενθύμισαν πόσο σημαντική είναι η γιορτή, η συνύπαρξη και η αγάπη.

Σας ευχαριστούμε θερμά που ήσασταν κοντά μας, για την παρουσία σας και την αισιόδοξη ενέργεια που προσφέρατε απλόχερα. Ευχόμαστε σε όλους καλές γιορτές, με υγεία, χαρά και όμορφες στιγμές!





Τα κάλαντα στο Δήμαρχο Λάρισας

Με ιδιαίτερη χαρά και συγκίνηση, το ΚΔΑΠ ΑμεΑ «Ευ Ζην» και το ΚΔΗΦ «Θέληση Ζωής» πραγματοποίησαν εορταστική επίσκεψη στο Δημαρχείο, όπου είχαν την τιμή να συναντήσουν τον Δήμαρχο της Λάρισας, κ. Αθανάσιο Μαμάκο.

Οι ωφελούμενοι των δομών, συνοδευόμενοι από το προσωπικό τους, έψαλαν όλοι μαζί τα χριστουγεννιάτικα κάλαντα, με τη συνοδεία μουσικών οργάνων, γεμίζοντας τον χώρο με χαμόγελα, μουσική και εορταστική διάθεση.

Ο κ. Μαμάκος υποδέχθηκε με θέρμη τα παιδιά, αντάλλαξε ευχές μαζί τους και προσέφερε σε όλους δωράκια, χαρίζοντάς τους στιγμές χαράς και ενθουσιασμού.

Η επίσκεψη αυτή αποτέλεσε μια ξεχωριστή εμπειρία για όλους, αναδεικνύοντας το πνεύμα των Χριστουγέννων, την αξία της προσφοράς, της αποδοχής και της συμπερίληψης. Το ΚΔΑΠ ΑμεΑ «Ευ Ζην» και το ΚΔΗΦ «Θέληση Ζωής» ευχαριστούν θερμά τον Δήμαρχο της Λάρισας για τη ζεστή φιλοξενία και τη στήριξή του.



Γράμματα στον Άγιο Βασίλη

31 Δεκέμβρη.

Την προηγούμενη εβδομάδα δύο ομάδες ωφελούμενων της Α' και Β' βάρδιας πραγματοποίησαν μια ξεχωριστή και γεμάτη χαρά επίσκεψη στο ταχυδρομείο. Με ενθουσιασμό και δημιουργική διάθεση, έγραψαν τα γράμματά τους προς τον Άγιο Βασίλη, εκφράζοντας ευχές, όνειρα και σκέψεις για τις γιορτινές ημέρες. Αφού ολοκλήρωσαν τα γράμματά τους, τα τοποθέτησαν προσεκτικά στους φακέλους και τα έστειλαν, συμμετέχοντας σε μια όμορφη χριστουγεννιάτικη δράση που γέμισε όλους με χαμόγελα και συγκίνηση. Η δραστηριότητα αυτή αποτέλεσε μια ευχάριστη εμπειρία, ενισχύοντας το πνεύμα των Χριστουγέννων, τη συνεργασία και τη χαρά της προσφοράς.



9 Ιανουαρίου.

Εσωτερική Δράση - Επίσκεψη της κας Βασιλικής Κουλουψούζη. Κινηματογραφοθεραπεία.

Στο πλαίσιο των δράσεων του ΚΔΑΠ ΑμεΑ «Εν Ζην», πραγματοποιήθηκε μια ουσιαστική συνάντηση με την κυρία Βασιλική Κουλουψούζη, ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια με εξειδίκευση στην κινηματογραφοθεραπεία και συνεργάτιδα της δομής μας.

Μέσα από την προβολή μιας ταινίας μικρού μήκους, δόθηκε η ευκαιρία για ουσιαστική ανάλυση και γόνιμο διάλογο γύρω από τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τα μηνύματα που αυτή ανέδειξε.

Η δράση πραγματοποιήθηκε σε ιδιαίτερα θετικό και δημιουργικό κλίμα, με τους ωφελούμενους να συμμετέχουν με ενθουσιασμό, να εκφράζονται ελεύθερα και να ανταποκρίνονται εξαιρετικά στη διαδικασία.

Είμαστε ευγνώμονες για την πολύτιμη συμβολή της, την επιστημονική της κατάρτιση και την ουσιαστική επαφή που έχει αναπτύξει με τους ωφελούμενους μας.



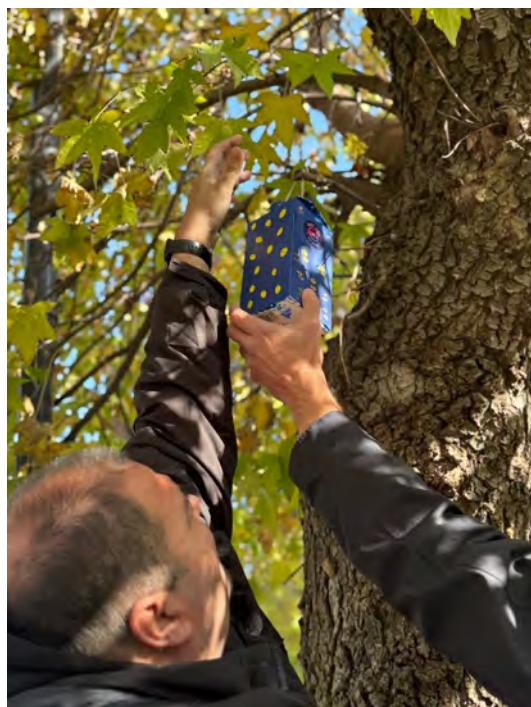
Φωλιες για πουλακια

Αυτήν την εβδομάδα στο ΚΔΑΠ μας συζητήσαμε για τον χειμώνα και για το πώς η φύση αλλάζει και προσαρμόζεται στο κρύο.

Οι ωφελούμενοί μας με πολύ φαντασία μεταμόρφωσαν απλα κουτιά σε πολύχρωμες φωλιές τις οποίες γεμίσαμε με τροφή για τα πουλιά.

Στη συνέχεια κάναμε τη βόλτα μας στη γειτονιά και διαλέξαμε τα πιο γερά κλαδιά στα δέντρα για να τις κρεμάσουμε!

Με αυτή την όμορφη δράση, δώσαμε νέα ζωή στα υλικά και μάθαμε πώς η ανακύκλωση μπορεί να συνδυαστεί με την αγάπη και τη φροντίδα για τα ζώα και το περιβάλλον.



Κοπή Πίτας ωφελουμένων.

Με χαμόγελα, αγάπη και πολλές ευχές πραγματοποιήθηκε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας ωφελούμενων της Α' και της Β' βάρδιας στο ΚΔΑΠ μας! Σε ένα κλίμα χαράς και ενθουσιασμού, οι ωφελούμενοί μας, μαζί με το προσωπικό, ανταλλάξαμε ευχές για μια χρονιά γεμάτη υγεία, δημιουργικότητα και όμορφες στιγμές. Το φλουρί έφερε τύχη και χαμόγελα, αλλά η μεγαλύτερη χαρά ήταν η συντροφικότητα και η αγάπη που μοιραστήκαμε!

Ευχόμαστε το νέο έτος να συνεχίσει να μας βρίσκει όλους μαζί, με δύναμη, αισιοδοξία και πολλές δράσεις που προάγουν την ένταξη και την ευζωία!



Κοπή Πίτας προσωπικού.



Σε ένα όμορφο και ζεστό κλίμα πραγματοποιήθηκε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του προσωπικού του ΚΔΑΠ μας.

Η συνάντηση αυτή μας θύμισε πόσο σημαντική είναι η συνεργασία, η αγάπη και η καθημερινή προσπάθεια που καταβάλλει όλη η ομάδα για τους ωφελούμενούς μας. Η κοπή της πίτας αποτελεί για εμάς μια μικρή αλλά ουσιαστική στιγμή, που μας γεμίζει δύναμη, αισιοδοξία και θετική διάθεση για τη χρονιά που ξεκινά. Ευχόμαστε το νέο έτος να είναι γεμάτο υγεία, δημιουργικότητα και όμορφες στιγμές για όλους!



Παγκόσμια ημέρα αγκαλιάς.

Η αγκαλιά αποτελεί μία από τις πιο απλές και ταυτόχρονα πιο ουσιαστικές μορφές ανθρώπινης επικοινωνίας.

Στα πλαίσια της θεματικής μας της προηγούμενης εβδομάδας, ωφελούμενοι και προσωπικό επισκεφθήκαμε το εμπορικό κέντρο και προσφέραμε αγκαλιές με απλότητα και ειλικρίνεια.

Μέσα από αυτή τη συμβολική πράξη, αναδείχθηκαν η αποδοχή, η ενσυναίσθηση και η αξία της ανθρώπινης επαφής.

Οι στιγμές που δημιουργήθηκαν ήταν ιδιαίτερα συγκινητικές, καθώς τα χαμόγελα και τα ζεστά βλέμματα των συμμετεχόντων ανέδειξαν τη δύναμη της σύνδεσης μεταξύ των ανθρώπων. Για λίγο, ο ρυθμός της καθημερινότητας επιβραδύνθηκε και στη θέση του αναδείχθηκε η ουσία της απλής, ουσιαστικής επικοινωνίας.

Μια μικρή, αλλά ουσιαστική δράση, που υπενθύμισε πως ακόμη και οι πιο απλές πράξεις μπορούν να έχουν βαθύ αντίκτυπο!



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

Μηχανισμοί ελέγχου της παιδικής επιθετικότητας.



Όσο εξαπλωμένη είναι η επιθετικότητα ανάμεσα στα παιδιά άλλο τόσο είναι και οι μηχανισμοί που μπορούν να την περιορίσουν. Οι ίδιες θεωρίες που προσπαθούν να εξηγήσουν την επιθετικότητα εντοπίζουν επίσης και τους μηχανισμούς που πιθανόν μπορούν να την ελέγξουν αποτελεσματικά. Τέτοιοι μηχανισμοί μπορεί να είναι οι εξής: η εξέλιξη ιεραρχικών συστημάτων ελέγχου, η χρήση ανταμοιβής και τιμωρίας και η γνωστική εκπαίδευση. (Cole & Cole, 2002).

Σύμφωνα με τις εξελικτικές θεωρίες υπάρχει αλληλεπίδραση ανάμεσα στην επιθετικότητα και στον **σχηματισμό ιεραρχιών κυριαρχίας**. Ο F.F Stayer και οι συνεργάτες του (1991) επιβεβαίωσαν μια τέτοια σχέση σε παιδιά 3 και 4 ετών σ ένα νηπιαγωγείο. Εντόπισαν ένα μοντέλο εχθρικών συναλλαγών όπου όταν ένα παιδί ήταν επιθετικό, το άλλο παιδί σχεδόν πάντα έδειχνε υποταγή κλαίγοντας ή υποχωρώντας δημιουργώντας έτσι ένα σχήμα κοινωνικών σχέσεων μέσα στην ομάδα όπου επικρατούσε το πιο επιθετικό παιδί. Καθώς διαμορφώνονται οι ιεραρχίες κυριαρχίας μέσα στο νηπιαγωγείο και τα παιδιά μαθαίνουν την θέση τους στην ιεραρχία αυτή, προκαλούν μόνο εκείνα τα παιδιά που μπορούν να προκαλέσουν εκ του ασφαλούς.

Η διαδικασία της κάθαρσης.

Μία από τις πιο δημοφιλείς πεποιθήσεις για την επιθετικότητα βασίζεται στο συμπέρασμα ότι αν οι επιθετικές παρορμήσεις δεν εκφραστούν με ακίνδυνο τρόπο, συσσωρεύονται εως ότου εκραγούν με βίαιο τρόπο. Οι ψυχολόγοι έχουν ονομάσει αυτή την διαδικασία «**κάθαρση**» σύμφωνα με τον γενικότερο ορισμό της οποίας, ο έλεγχος της επιθετικότητας είναι να εκφραστεί πριν δημιουργηθούν προβλήματα (Quanty, 1976), Ωστόσο, υπάρχουν ελάχιστες πειστικές αποδείξεις στην κλινική έρευνα που να υποστηρίζουν τον ρόλο της κάθαρσης ως μέσω ελέγχου της επιθετικότητας.

Δημήτρης Χουλιαρός ειδικός παιδαγωγός Msc

(Πηγές: **Μαρια Ναλμπάντη** – Ψυχολόγος)

.....συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος.....

Οριοθέτηση της συμπεριφοράς του παιδιού



Τι σημαίνει «οριοθέτηση της συμπεριφοράς» του παιδιού;

Για την υγιή ψυχοσωματική ανάπτυξη του παιδιού μας, πέρα από την αγάπη και τη στοργή μας, χρειάζεται να θέσουμε κάποια όρια, κάποιους κανόνες στη συμπεριφορά του. Οι κανόνες αυτοί μπορεί να σχετίζονται με θέματα που σχετίζονται με τον ύπνο, τη διατροφή, τα παιχνίδια, τις εξόδους, το ντύσιμο, τη μελέτη, τις αγορές, την τηλεόραση, τις σχέσεις με τους άλλους, την αρνητική συμπεριφορά κ.λ.π.

Γιατί τα όρια είναι απαραίτητα;

Το παιδί χωρίς όρια νιώθει δυστυχημένο, αποθαρρυνόμενο, ανασφαλές και συχνά εκδηλώνει προβλήματα στη συμπεριφορά του. Η συνέπεια και η σταθερότητα στην εφαρμογή των κανόνων αυτών, αποτελεί την απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκληρωμένη και υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, καθώς και την ομαλή λειτουργία ολόκληρου του οικογενειακού συστήματος.

Σε ποια ηλικία αρχίζει η οριοθέτηση της συμπεριφοράς του παιδιού;

Όσο πιο νωρίς, τόσο το καλύτερο! Αν από τη νηπιακή ηλικία το παιδί μας μάθει να ελέγχει τη συμπεριφορά του, να δέχεται κανόνες, να εκφράζει με υγιή τρόπο τα συναισθήματά του και να γίνεται υπεύθυνο, τότε μεγαλώνοντας θα μπορέσει να αποφύγει κινδύνους, να αναπτύξει το δυναμικό του και να είναι ευτυχισμένο.

Με άλλα λόγια, το παιδί που μεγαλώνει σε ένα σταθερό περιβάλλον, με ξεκάθαρα και σαφή όρια στη συμπεριφορά του έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να έχει καλή σχολική επίδοση, αλλά και καλές κοινωνικές δεξιότητες, να μπορεί να είναι υπεύθυνο

και να επιλύει προβλήματα, να μπορεί να διεκδικεί τα δικαιώματά του και να προστατεύει τον εαυτό του, να μπορεί να ξέρει τι νιώθει και τι θέλει και να μπορεί να το εκφράσει και πάνω από όλα έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να είναι χαρούμενο και ικανοποιημένο.

ΑΥΤΙΣΜΟΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΑΥΤΙΣΜΟΥ.

Σύγχρονη προσέγγιση: Το DSM-5 και η έννοια του φάσματος.

Από το 2013 και μετά, η νέα έκδοση του DSM-5 απλοποίησε την κατηγοριοποίηση, ενοποιώντας όλες τις παραπάνω μορφές σε μία ενιαία διάγνωση: Διαταραχή του Φάσματος του Αυτισμού (ΔΑΦ).

Η απόφαση αυτή λήφθηκε για να αντιμετωπιστεί η σύγχυση και η ασυνέπεια που προκαλούσαν οι διαφορετικές ετικέτες, καθώς πολλά άτομα παρουσίαζαν χαρακτηριστικά από περισσότερες από μία κατηγορίες.

Πλέον, γίνεται διάκριση όχι με βάση το “είδος” αυτισμού, αλλά με βάση:

- Την ένταση των συμπτωμάτων
- Την ανάγκη για υποστήριξη
- Την ικανότητα επικοινωνίας και προσαρμογής

Βαθμίδες/Επίπεδα αυτισμού: Πώς αξιολογείται η σοβαρότητα



Το DSM-5 εισήγαγε τρεις βαθμίδες σοβαρότητας για να περιγράψει το επίπεδο λειτουργικότητας που παρουσιάζει ένα άτομο και τις ανάγκες υποστήριξής του. Η

αξιολόγηση βασίζεται κυρίως στα χαρακτηριστικά και τη συμπεριφορά του ατόμου, καθώς η συμπεριφορά αποτελεί βασικό κριτήριο για την εκτίμηση του επιπέδου σοβαρότητας.

Βαθμός 1 – Απαιτεί υποστήριξη

- Δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση
- Μπορούν να διατηρούν σχέσεις με καθοδήγηση
- Περιορισμένες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές
- Υψηλή λειτουργικότητα σε πολλές περιπτώσεις (παλαιότερα “Asperger”)

Βαθμός 2 – Απαιτεί ουσιαστική υποστήριξη

- Σημαντικές δυσκολίες στην κοινωνική επαφή, ακόμη και με υποστήριξη
- Περιορισμένες δεξιότητες προσαρμογής
- Οι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές δυσχεραίνουν την καθημερινή λειτουργία

Βαθμός 3 – Απαιτεί πολύ ουσιαστική υποστήριξη

- Πολύ περιορισμένη κοινωνική αλληλεπίδραση
- Ελάχιστη ή ανύπαρκτη λεκτική επικοινωνία
- Έντονες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές
- Υψηλή εξάρτηση από τρίτους

Διαφορές μεταξύ των ειδών και γιατί εξακολουθούμε να τα χρησιμοποιούμε

Τα χαρακτηριστικά των αυτιστικών ατόμων διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους, καθώς κάθε ένα παρουσιάζει μοναδικά στοιχεία και ανάγκες. Παρόλο που το DSM-5 καταργεί τις διακριτές ονομασίες, πολλοί ειδικοί, εκπαιδευτικοί και γονείς εξακολουθούν να χρησιμοποιούν όρους όπως “Asperger” ή “PDD-NOS” για να περιγράψουν πιο συγκεκριμένα το προφίλ ενός ατόμου.

Αυτό οφείλεται στο ότι:

- Οι παλαιότερες διαγνώσεις συνεχίζουν να υπάρχουν σε ιατρικά/εκπαιδευτικά αρχεία
- Ορισμένα άτομα έχουν ταυτιστεί με την προηγούμενη διάγνωση (π.χ. “Asperger”)
- Οι όροι βοηθούν να γίνουν πιο κατανοητές οι διαφοροποιήσεις εντός του φάσματος

Η σημασία της διάγνωσης και της έγκαιρης παρέμβασης

Η διάγνωση αυτισμού γίνεται από ειδικούς μέσω:

- Αξιολογήσεων συμπεριφοράς και ανάπτυξης

- Ερωτηματολογίων γονέων και δασκάλων
- Συνεντεύξεων
- Παρατήρησης σε διαδραστικές συνθήκες

Τα πρώτα συμπτώματα του αυτισμού εμφανίζονται συνήθως στην παιδική ηλικία, συχνά μεταξύ 1 και 3 ετών. Η διάγνωση βασίζεται συχνά στην παρατήρηση της συμπεριφοράς στην ηλικία των 3 ετών, όταν τα συμπτώματα είναι πιο εμφανή. Όσο πιο νωρίς ανιχνευθεί η διαταραχή, τόσο πιο αποτελεσματική μπορεί να είναι η παρέμβαση. Τα πρώτα σημάδια μπορεί να εμφανιστούν ήδη από τους 12-24 μήνες.

Δημήτρης Χουλιάρός ειδικός παιδαγωγός Msc

Η παρέμβαση περιλαμβάνει:...*Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ*.....

Τι είναι τέχνη;

Η λέξη “τέχνη” εκφράζει τα πάντα, είτε πρόκειται για προιστορικές σπηλαιογραφίες, είτε για ένα σωρό σκουπιδιών στη γωνία κάποιας αίθουσας τέχνης.

Χρησιμοποιούμε και τη λογοτεχνία, πρωτίστως, όμως, υποδηλώνει τις εικαστικές τέχνες, δηλαδή τις δημιουργίες που έγιναν για να τις βλέπουμε, και κυρίως τη ζωγραφική.

Η τέχνη της ψευδαίσθησης

Οι νεκρές φύσεις απεικονίζουν ακίνητα αντικείμενα. όπως λουλούδια και φρούτα, ή μουσικά όργανα – γενικότερα, πράγματα που ερεθίζουν το ενδιαφέρον του καλλιτέχνη. Μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα, οι νεκρές φύσεις έπρεπε να μοιάζουν όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικές. Ωστε να μπορούσαν να αναπαραστήσουν οτιδήποτε με απόλυτη πιστότητα: ζουμερά λαχταριστά σταφύλια, βάζα και δοχεία που έμοιαζαν να ξεπηδούν μέσα από τον πίνακα.

Αθανασιος Μακρης

~ Εικαστικός ~

Γρίφοι:

Τι πηγαίνει προς τα πάνω και ποτέ προς τα κάτω?

Απάντηση: Η ηλικία

Είναι ελαφρύ σαν πούπουλο αλλά κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να το κρατήσει για πολύ. Τι είναι;

Απάντηση: Η αναπνοή

Αμα βλέπω δεν το βλέπω και το βλέπω όταν δεν βλέπω. Τι είναι;

Απάντηση: Το όνειρο

Είναι δικό σου αλλά το χρησιμοποιούν οι άλλοι πιο πολύ από σένα.
Τι είναι;

Απάντηση: Το ονομά σου

Μπαίνει μέσα από το τζάμι χωρίς να το σπάσει. Τι είναι;

Απάντηση: το φως.

Κουρκουμάς:

Κουρκουμάς ή κιτρινόριζα : όνομα που οφείλεται στο βαθύ κίτρινο χρώμα που έχει.

Πρόκειται για τη ρίζα του φυτού *Curcuma longa* .

Ανήκει στην ίδια οικογένεια με το τζίντζερ.

Χρησιμοποιείται στην μαγειρική ως καρύκευμα με ιδιαίτερη γεύση ,επίσης χρησιμοποιείται σε τσάι ή σε γάλα και πίνετε ως αφέψημα. Είναι σημαντικό να προσθέτετε μια πρέζα μαύρο πιπέρι, καθώς το πιπέρι αυξάνει την απορρόφηση της κουρκουμίνης από τον οργανισμό.

Τα κύρια οφέλη:

- καταπολεμά τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος
- Αναζωογονεί τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος
- Προστατεύει το συκώτι από τις τοξίνες και βοηθά στην καλή λειτουργία του συκωτιού
- Βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου
- Εμφανίζει αντιφλεγμονώδη δράση
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Μειώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης
- Εμφανίζει αντιοξειδωτική δράση
- Ανακουφίζει από αλλεργικές αντιδράσεις
- Έχει αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες.
- Ενισχύοντας τους θύλακες των τριχών κάνοντας τα μαλλιά, πλούσια και δυνατά.
- Βοηθά σε προβλήματα ακμής και ουλών του δέρματος.
- Βελτιώνει τη διάθεση

Συνήθως δεν προκαλεί παρενέργειες, ο κουρκουμάς είναι γενικά ασφαλής, ωστόσο σε ορισμένους ανθρώπους ενδέχεται να προκαλέσει ήπιες παρενέργειες, όπως

στομαχικές διαταραχές, ναυτία, ζάλη ή διάρροια. Για την ελαχιστοποίηση των ερεθισμών, συνιστάται να μην καταναλώνεται με άδειο στομάχι.

Η χρήση του πρέπει να αποφεύγεται από άτομα με προϋπάρχουσες παθήσεις της χολής, όπως πέτρες στη χολή ή απόφραξη των χοληφόρων πόρων, καθώς ο κουρκουμάς διεγείρει τη σύσπαση της χοληδόχου κύστης και μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση. Επιπλέον, μπορεί να ενισχύσει τη δράση αντιπηκτικών φαρμάκων (αυξάνοντας τον κίνδυνο αιμορραγίας) ή φαρμάκων για τον διαβήτη (προκαλώντας υπερβολική πτώση του σακχάρου). Σε κάθε περίπτωση, είναι απαραίτητο να ενημερώνουμε τον γιατρό μας πριν από την έναρξη λήψης του. ❖❖ Η φύση τον χειμώνα: μια περίοδος ηρεμίας και φροντίδας

Η Εποχή του Χειμώνα

Ο χειμώνας συχνά συνδέεται με το κρύο και τη σιωπή, όμως στη φύση αποτελεί μια περίοδο προετοιμασίας και εσωτερικής δύναμης. Τα φυτά ξεκουράζονται, το έδαφος ανανεώνεται και ο φυσικός κύκλος συνεχίζεται με αργούς, σταθερούς ρυθμούς.

Η παρατήρηση της φύσης τον χειμώνα μας διδάσκει την αξία της υπομονής και της φροντίδας. Ακόμη και όταν η ανάπτυξη δεν είναι ορατή, η ζωή συνεχίζει να εξελίσσεται κάτω από την επιφάνεια. Οι ρίζες δυναμώνουν και το περιβάλλον προετοιμάζεται για την άνοιξη.

Σε παιδαγωγικά πλαίσια, όπως τα ΚΔΑΠ ΑμεΑ, η επαφή με τη φύση τον χειμώνα προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να κατανοήσουν ότι κάθε περίοδος έχει τον δικό της ρόλο. Μέσα από απλές δραστηριότητες φροντίδας φυτών, καλλιεργούνται η ηρεμία, η υπευθυνότητα και ο σεβασμός προς το φυσικό περιβάλλον.

Ο χειμώνας μάς θυμίζει ότι η ανάπτυξη δεν είναι πάντα γρήγορη ούτε θορυβώδης. Μερικές φορές, η μεγαλύτερη δύναμη βρίσκεται στη σιωπή και στη σταθερή φροντίδα.

Κατερίνα Μπακού

Συντακτική Ομάδα – ΚΔΑΠ ΑΜΕΑ «ΕΥ ΖΗΝ»

Χουλιαρός Δημήτρης

Στεργιακούλη Εβίτα

Κωνσταντίνα Γκαράτσα

Βουμβάκη Δήμητρα

Ακριβοπούλου Βασιλική

Γερονάτσιου Ελευθερία

Μακρής Αθανάσιος

Πληροφορίες - Στοιχεία επικοινωνίας

ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΕΥΖΗΝ

ΠΕΟ Λ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ και ΚΑΣΤΑΛΙΑΣ, ΛΑΡΙΣΑ

Τηλ. 2410288840

Email: info@kdapmea-efzin.gr Site: www.kdapmea-efzin.gr