



# ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

Αριθμός Φύλλου 9<sup>ο</sup>  
Νοέμβριος 2016 /  
Ιανουάριος 2017



Για την ολοκλήρωση του έργου κάνε και εσύ μια κίνηση Φροντίδας στο:

**9011 405 459**

ή κπες στο  
**www.frodida.gr**

## Τα 4 Κλειδιά για να Έχετε Ποιοτικό Χρόνο με το Μικρότερο Παιδί



Όταν υπάρχουν πολλά παιδιά σε μία οικογένεια το εύκολο είναι να χαθεί ο χρόνος, κυρίως για το μικρότερο παιδί.

Μπορεί αντικειμενικά να μην έχετε άφθονο χρόνο για το μικρότερο παιδί σας –ειδικά αν είστε εργαζόμενη και επιστρέφοντας στο σπίτι έχετε να ασχοληθείτε με τις ανάγκες των μεγαλύτερων παιδιών. Πώς μπορεί λοιπόν μια μαμά με πολλά παιδιά να αντιμετωπίσει αυτό το θέμα και να μην αδικήσει το μικρότερο παιδί;

*συνέχεια στη σελίδα 5*

## Η προσωπικότητα των παιδιών με τικς & η θεραπεία



Τα τικς εμφανίζονται στα παιδιά στην ηλικία των 6 έως 8 ετών και σπάνια κατά την προεφηβεία, δηλαδή μεταξύ 10-13 ετών, αλλά και

σ' αυτή την περίπτωση πρόκειται για επανάληψη ή επαναζωπύρωση παλαιότερης κατάστασης, που δεν είχε γίνει αντιληπτή ή που δεν είχε θεωρηθεί σημαντική. Ας εξετάσουμε όμως πιο αναλυτικά τις διάφορες απόψεις γύρω από την αιτιολογία και την φύση των τικς.

*συνέχεια στη σελίδα 3*

EDITORIAL

*σελίδα 2*

Η «ΦΡΟΝΤΙΔΑ»  
ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ!

*σελίδα 6-8*

## ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ! ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΤΕ ΔΥΝΑΤΑ!



Για ότι σας προβληματίζει και ότι σας κάνει χαρούμενους. Τραγουδήστε μαζί με τα παιδιά σας γιατί εκτός από τα

πολυάριθμα οφέλη που τους προσφέρει, είναι ένα από τα αρχαιότερα μέσα επικοινωνίας και έκφρασης συναισθημάτων. Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα οφέλη του τραγουδιού και του χωρωδιακού τραγουδιού, με σκοπό να κατανοήσουμε την επίδρασή του σε μεγάλους και παιδιά, και να έρθουμε ακόμα πιο κοντά με το σπουδαιότερο μουσικό όργανο του ανθρώπου, τη φωνή του!

*συνέχεια στη σελίδα 4*

## Η Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία είναι αυτό που χρειάζεται ο Κόσμος Σήμερα

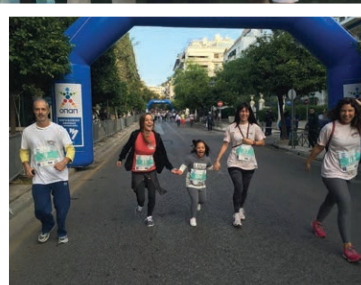


Είναι σημαντικό γεγονός, όταν σύγχρονες έρευνες έρχονται να επιβεβαιώσουν την ορθότητα και πιστότητα της μεθόδου θεραπείας των ανθρώπων μέσα από την ορθόδοξη ζωή. Αυτά που από πολλούς αιώνες

πριν η Εκκλησία προτείνει ως μοντέλο ζωής, προτείνονται από επιστήμονες και άλλους φορείς ως τρόπος πραγματικής απελευθέρωσης του ανθρώπου, ως τρόπου απόκτησης της πραγματικής ελευθερίας.

*συνέχεια στη σελίδα 2*

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



**Ανθρώπινο το 2017!**

Συνθηθίζουμε κάθε αρχή Νέου Έτους, να ευχόμαστε υγεία, χαρά, ευτυχία... Αν ευχόμασταν Ανθρωπιά? Πόσο αυτονήτες θα ήταν οι παραπάνω ευχές!

Ο απολογισμός του 2016, λοιπόν, για τη ΦΡΟΝΤΙΔΑ έχει θετικό «πρόσημο»! Συνήθως αξιολογούμε την επιτυχία ή την αποτυχία μιας χρονιάς με νούμερα και σπάνια μας περνάει από το μυαλό έστω μια ελάχιστη αποτύπωση σε συναισθήματα. Εγώ θα επιμείνω, λοιπόν, στο ότι ο απολογισμός της προηγούμενης χρονιάς για τη ΦΡΟΝΤΙΔΑ έχει θετικό πρόσημο. Και στα συναισθήματα και στην Ανθρωπιά.

Ανθρωπιά δεν είναι μόνο η συμπόνια, είναι κάτι παραπάνω από τη συμπόνια! Δεν είναι το να βλέπεις και να λυπάσαι, είναι το να βλέπεις και να ενεργείς συνειδητά, όχι από κεκτημένη ταχύτητα ή στα πλαίσια του να γίνεις αρεστός. Ανθρωπιά δεν είναι να περιορίζεσαι στο «σκέφτηκα» ή στο «είπα». Αν έχεις Ανθρωπιά δεν περιμένεις κανέναν, ούτε «μετράς», δεν κάνεις υπολογισμούς! Πράττεις! Και η κάθε πράξη επιστρέφει, κυρίως σε συναισθήματα. Γιατί η Ανθρωπιά είναι κυκλική παρουσία!

Μόνο με Ανθρωπιά μπορούμε να συνδεθούμε με τους ανθρώπους εκ νέου, να νοιώσουμε αληθινά και να αναζητήσουμε διεξόδους.

**Για το Νέο Έτος εύχομαι Ανθρωπιά, λοιπόν!**

Ο Πρόεδρος  
**Βασιλόπουλος Διονύσιος**  
*d.vasilopoulos@frodida.gr*



**Λίζα Βάρβογλη**

Ψυχολόγος  
και Συγγραφέας

**Ό**ταν υπάρχουν πολλά παιδιά σε μία οικογένεια το εύκολο είναι να χαθεί ο χρόνος, κυρίως για το μικρότερο παιδί. Μπορεί αντικειμενικά να μην έχετε άφθονο χρόνο για το μικρότερο παιδί σας –ειδικά αν είστε εργαζόμενη και επιστρέφοντας στο σπίτι έχετε να ασχοληθείτε με τις ανάγκες των μεγαλύτερων παιδιών. Πώς

μικρών και μεγάλων είναι η έννοια του συναισθηματικού δεσμού ή συναισθηματικής σύνδεσης. Για να νιώσει το παιδί αυτό το σπέσι-αλ δέσιμο με τη μαμά του δε χρειάζονται πολλά πράγματα: μερικές φορές, μια ζεστή αγκαλιά, ένα κοίταγμα στα μάτια, ένα γαργάλημα και παιχνίδι στα πεταχτά είναι αρκετά για να υπενθυμίσουν στο παιδάκι πόσο πολύ το αγαπάει η μαμά του και πόσο κοντά του είναι. Ενώ κάνετε άλλες δουλειές, μπορείτε να τραγουδήσετε μαζί, να πάτε με το παιδί για ψώνια ή για άλλες εκτός σπιτιού εργασίες και στην επιστροφή μπορείτε να κάνετε μια γρήγορη στάση στην παιδική χαρά. Αυτές οι στιγμές είναι μαγικές!

**3. Ενισχύστε τον συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα στα αδέρφια**

Στις πολυμελείς οικογένειες υπάρχει πολλή αγάπη και πολλά πρόσωπα για να μιλήσει, να παίξει, να αλληλεπιδράσει, να πάρει προσοχή και να απασχοληθεί κανείς, μικρός ή μεγάλος! Επενδύστε λοιπόν σε αυτό το υπέροχο χαρακτηριστικό και μην κολλάτε στο ότι μερικές φορές δεν έχετε αρκετό χρόνο για κάθε παιδί χωριστά. Καλλιεργήστε το συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα στα αδέρφια, ενισχύστε το παιχνίδι μεταξύ τους και οργανώστε την κατάσταση έτσι ώστε όταν δύο από τα τρία παιδιά είναι μαζί εσείς να δώσετε χρόνο στο τρίτο παιδί, εναλλάσσοντας το ζευγάρι των παιδιών που παίζουν μαζί, ώστε τελικά να περάσετε χρόνο με κάθε παιδί μαζί. Στην οικογένειά μας τα παιδιά αποκαλούν το χρόνο μαζί μου «το ραντεβουδάκι μας» και ενώ μπορεί να είναι πραγματικά με το ρολόι για λίγο, ουσιαστικά είναι η καλύτερη ώρα της ημέρας και για εμένα και για το κάθε παιδί χωριστά!

**4. Καλλιεργήστε Ανεξαρτησία**

Το μικρότερο παιδί της οικογένειας είναι τυχερό επειδή έχει πολλούς σοφούς δασκάλους: τα μεγαλύτερα αδέρφια του! Αφήστε το μικρότερο παιδί να μιμηθεί τα μεγαλύτερα αδέρφια του (και ενθαρρύνετε τους μεγαλύτερους να βοηθήσουν και να πάρουν το ρόλο του δασκάλου, οπότε έτσι ενισχύετε και το δέσιμο μεταξύ αδερφιών που έλεγα πιο πριν). Δώστε στο μικρότερο παιδί βαθμούς ανεξαρτησίας σύμφωνα με την ηλικία του. Από την ηλικία των 18 μηνών και πάνω στα παιδιά αρέσει πολύ να κάνουν «δουλειές» και να βοηθάνε. Δώστε λοιπόν στο μικράκι σας την ευκαιρία να κάνει διάφορες δουλιτσες μαζί σας και να σας βοηθάει, οπότε όχι μόνο περνάτε χρόνο μαζί, αλλά διεκπεραιώνετε και κάτι που πρέπει να γίνει, ενώ παράλληλα καλλιεργείτε στο μικρό παιδάκι ανεξαρτησία αλλά και αυτοπεποίθηση!

**Θυμηθείτε!**

Θυμηθείτε να δώσετε χρόνο στο μικρό σας παιδάκι να είναι μικρό, χωρίς να βιάζεστε να μεγαλώσει, και, παράλληλα, μην το κρατήσετε ως «μωρό» -συναισθηματικά και ψυχολογικά- για περισσότερο απ' όσο πρέπει. Δώστε την αγάπη σας στο παιδί και αφήστε το να ανθίσει στην ώρα του!

μπορεί λοιπόν μια μαμά με πολλά παιδιά να αντιμετωπίσει αυτό το θέμα και να μην αδικήσει το μικρότερο παιδί;

**1. Αντιμετωπίστε το Μικρότερο Παιδί ως Χωριστό Άτομο**

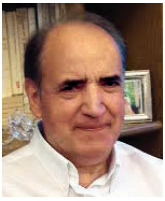
Καταρχήν, μην κάνετε συγκρίσεις ανάμεσα στο μικρότερο παιδί και τα μεγαλύτερα αδέρφια του. Αντιμετωπίστε το μικρότερο παιδί σας ως έναν μικρό, σπέσι-αλ άνθρωπο και όχι ως το μωρό της οικογένειας. Ο λόγος είναι απλός: με αυτό τον τρόπο λαμβάνετε πάντα υπόψη και τις επιθυμίες του μικρότερου, ακόμα και αν δεν μπορεί να τις εκφράσει με λόγια.

Παρατηρήστε το μικράκι σας και ακούστε τι έχει να σας πει ή να σας δείξει. Είναι ο πρώτος σημαντικός τρόπος για να του δώσετε να καταλάβει ότι είναι σημαντικό μέλος της οικογένειας. **Ανακαλύψτε την προσωπικότητα του παιδιού** και παρατηρήστε με ποιον **τρόπο αλληλεπιδρά με τον μικρόκοσμό** του. Από τις πληροφορίες που θα πάρετε για την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά του, μπορείτε να βρείτε απλές, καθημερινές εμπειρίες για να μοιραστείτε με το μικρό σας παιδί και να τις χρησιμοποιήσετε για να έρθετε πιο κοντά συναισθηματικά αλλά και να διδάξετε πράγματα στο παιδί.

**2. Επενδύστε σε στιγμές συναισθηματικής σύνδεσης**

Με την ιδιότητά μου ως ψυχολόγος αλλά και ως μαμά, αυτό που βλέπω ότι πραγματικά λειτουργεί και κάνει θαύματα στη ζωή

Πηγή: [www.life2day.gr](http://www.life2day.gr)



**Δημήτρης Μπούκουρας**

Κλινικός Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής

# Η προσωπικότητα των παιδιών με τικς & η θεραπεία

**Τ**α τικς εμφανίζονται στα παιδιά στην ηλικία των 6 έως 8 ετών και σπάνια κατά την προεφηβεία, δηλαδή μεταξύ 10-13 ετών, αλλά και σ' αυτή την περίπτωση πρόκειται για επανάληψη ή επαναζωπύρωση παλαιότερης κατάστασης, που δεν είχε γίνει αντιληπτή ή που δεν είχε θεωρηθεί σημαντική. Ας εξετάσουμε όμως πιο αναλυτικά τις διάφορες απόψεις γύρω από την αιτιολογία και την φύση των τικς.

Πολλοί έδωσαν μεγάλη σημασία στην κληρονομικότητα των τικς και προσθέτουν ότι τα τικς παρουσιάζονται σ' άτομα που είναι ψυχοπαθητικές ή νευροπαθητικές προσωπικότητες, καθώς επίσης στους συγγενείς μακρινούς ή κοντινούς. Επιπλέον από τους ίδιους παρατηρήθηκε ο συνδυασμός τικς και ψυχαναγκαστικής προσωπικότητας, γεγονός που έκανε πολλούς να αναρωτηθούν, μήπως είναι ο ψυχαναγκασμός η αιτία των τικς ή εν πάση περιπτώσει, μήπως και τα δύο είναι συνέπεια αυστηρής παιδαγωγικής στα πρώτα χρόνια του παιδιού. Άλλοι επιμένουν περισσότερο πάνω στον ρόλο της μίμησης, την οποία την θεωρούν, κατά κάποιο τρόπο, "μολυσματική", δηλαδή έντονα μεταδοτική, υποστηρίζοντας την σκέψη τους πιο αναλυτικά ως εξής: από παρατηρήσεις σ' ενήλικους διαπιστώθηκε ότι η επανάληψη της ίδιας κίνησης που υποχρεώνεται κάποιος να κάνει εξ' αιτίας μιας επαγγελματικής απασχόλησης δημιουργεί την προδιάθεση για την απαρχή, μέσα στους μύες, της δραστηριότητας του τικ. Εκτός όμως από τους παράγοντες της μίμησης και της κληρονομικότητας υποστηρίχθηκε με αρκετή έμφαση από τον Y.A Corlett, ότι τα τικς δεν πρέπει να παραγνωρίζονται και είναι χαρακτηριστικά των διαταραγμένων γενικότερα παιδιών (δηλαδή των μπουρδουκλωμένων ή αποκλινόντων της φυσιολογικής συμπεριφοράς, εκτός της ήδη αναφερθείσας διαταραγμένης συμπεριφοράς, με χαρακτηριστικό συμπέρασμα τις κινητικές εκφορτίσεις (τικς).

Έχοντας υπ' όψη τις παραπάνω απόψεις περί του σημαντικού ρόλου της κληρονομικότητας, της μίμησης και των ψυχολογικών διεργασιών, που συνθέτουν μια εικόνα για την αιτιολογία και δίνουν κάποια στοιχεία για την προσωπικότητα των παιδιών με τικς, δεν θα πρέπει να παραλείψουμε και τις ακόλουθες διαπιστώσεις που συμπληρώνουν την αιτιολογία της εμφάνισης των τικς:

1. Τα ψυχαναγκαστικά και υποχονδριακά συμπτώματα, οι διαταραχές του γλωσσικού, η ενκοπρεσία, και η ενούρηση, είναι πιο συχνά στα παιδιά με τικς απ' ότι στα παιδιά που δεν έχουν τικς.
2. Τα παιδιά με τικς έχουν στην πλειοψηφία τους υψηλό νοητικό επίπεδο. Αξιοσημείωτη είναι στην διαπίστωση αυτή η άποψη των H. Meige και E. Feindel που εκφράζει την βεβαιότητα, ότι τα παιδιά αυτά με υψηλό ήδη νοητικό επίπεδο παρουσιάζουν κατώτερα νοητικό επίπεδο απ' ό,τι διαθέτουν στην πραγματικότητα. Ως προς την προσωπικότητα αυτών των παιδιών θα μπορούσαμε να τα διαχωρίσουμε σε δύο διαφορετικούς τύπους:
  - (α) Ο πρώτος είναι εκείνος των καλά προσαρμοσμένων παιδιών, που έχουν παράλληλα και καλή επίδοση στο σχολείο, όπου η συμπεριφορά αυτών των παιδιών είναι συχνά ανήσυχη και "παιδόμορφη" και η μόνη εκδήλωση που ανησυχεί το οικογενειακό περιβάλλον είναι το τικ.
  - (β) Ο δεύτερος τύπος αυτών των παιδιών είναι εκείνος των υπερκινητικών, απρόσεκτων, ταραχοποιών στο σπίτι στο σχολείο, όπου η επιθετικότητα, η δειλία και η αντιθετική συμπεριφορά συνοδεύουν τα τικς και φανερώνουν την δυσκολία προσαρμογής στο περιβάλλον.

Βεβαίως μεταξύ αυτών των δύο τύπων υπάρχουν και ενδιάμεσοι με λιγότερο ή περισσότερο έντονα τα στοιχεία αυτά.

Στα παραπάνω στοιχεία για την προσωπικότητα των παιδιών με τικς και, για να συμπληρωθεί η εικόνα τους, προστίθενται και τα εξής χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς τους: επιπολαιότητα, μεταβλητότητα, θυμικοί και ανυπομονησία, ντροπαλοσύνη και καπρίτσια. Επιπροσθέτως οι σαδιστικές τους τάσεις εκδηλώνονται με την συ-

μπεριφορά της αντίθεσης και φαίνεται ότι είναι συνδεδεμένες με μαζοχιστικές επιθυμίες, διότι, εάν το τικ είναι ένα είδος επιθετικότητας ενάντια των γονέων, τούτο επισύρει μια κριτική από μέρους τους, που οπωσδήποτε δεν είναι κολακευτική. Έτσι, λοιπόν, όλες αυτές οι τάσεις, σαδομαζοχιστικές, με τις αντιδράσεις που επισύρουν από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, μας ενισχύουν την πεποίθηση, ότι είναι αδύνατον να εξετάσουμε τον χαρακτήρα των παιδιών χωρίς να λάβουμε υπ' όψη μας το περιβάλλον του.

Σ' ό,τι αφορά το περιβάλλον χαρακτηριστική είναι συχνά η συμπεριφορά της μητέρας, που ενισχύει την τεταμένη ατμόσφαιρα με την ανησυχία της και την τάση να είναι όλα τέλεια, όπως επίσης, από παιδαγωγικής άποψης, πότε επιτρέπει τα πάντα και πότε είναι καταπιεστική, όπως στον αυνανισμό π.χ. Συμπερασματικά το τικ δεν γίνεται ανεκτό στην οικογένεια και συνήθως ερμηνεύεται σαν εχθρική και επιθετική πρόθεση. Η προσπάθεια των γονέων να καταστείλουν τα τικς δημιουργούν στο παιδί αισθήματα ενοχής.

## Θεραπευτικές μέθοδοι εξέλιξης

Την θεραπεία μπορούμε να την κατατάξουμε σε τρία είδη: χημειοθεραπευτική, ψυχοκινητική και ψυχοθεραπευτική.

Η πρώτη συνήθως δεν έχει σπουδαία αποτελέσματα εκτός μερικών περιπτώσεων, όπου η ντιαζεπαμίνη και η βουτυροφενόνη επιδρά κατασταλτικά και μακροπρόθεσμα θεραπευτικά.

Η δεύτερη θεραπεία τείνει να μειώσει την υπερκινητικότητα ή την κινητική βραδύτητα που συνοδεύουν τα τικς. Ο E Brissaud δημιούργησε μια θαυμάσια μέθοδο, για την αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων, που στηρίζεται στον συνδυασμό δύο τρόπων ενέργειας: στην ακινητοποίηση της κίνησης και στην κινητοποίηση της βραδυκίνησις. Την μέθοδο αυτή θα συμπληρώσει η Meige με την γυμναστική στον καθρέπτη, δηλαδή εκτέλεση της ίδιας κίνησης όπως του τικ στον καθρέπτη από την υγιή πλευρά του προσώπου ή της σωματικής πλευράς και στην συνέχεια μεθοδική άσκηση μυϊκής χαλάρωσης κάτω πάντα από τον έλεγχο του καθρέπτη. Αυτή η τεχνική υποστηρίχθηκε επίσης από τους νεομπεχαβουριστές, οι οποίοι έχουν αναπτύξει παράλληλα μια τεχνική με πολύ καλά αποτελέσματα.

Η τεχνική τους συνίσταται στην εθελούσια επανάληψη της κίνησης, η οποία διαρκεί για μισή ώρα σχεδόν καθημερινώς ή, εάν τούτο δεν είναι δυνατόν, η μέθοδος αλλάζει επαναλαμβάνοντας την κίνηση για μία ώρα κάθε τρεις ημέρες επί τρεις εβδομάδες. Ακολουθεί ένα σταμάτημα τριών εβδομάδων και μετά επαναλαμβάνεται με τον αυτό ρυθμό η θεραπεία των τικς.

Η ψυχοθεραπεία είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος για το μεγαλύτερο μέρος αυτών των ασθενών. Πρέπει όμως να εφαρμόζεται η κάθε μέθοδος ανάλογα με την προσωπικότητα του ασθενούς. Ο συνδυασμός των μεθόδων συμβαίνει, αν δίνει πάντοτε τα καλύτερα αποτελέσματα και τούτο πάντα σε σχέση με την προσωπικότητα του ασθενούς.

Ειδικότερα, η γνώμη του S. Lebonici, εκφράζεται ως προς την θεραπεία, ότι πρέπει στον υπερκινητικό παιδί με τικς να εφαρμόζεται κατ' αρχήν η ψυχοκινητική μέθοδος και πάντα σε πρώτο πλάνο, συνδυασμένη επίσης με χημειοθεραπεία και απομόνωση από τους γονείς. Στον υστερικό τύπο η ψυχοθεραπευτική μέθοδος σε συνδυασμό με συζητήσεις στους γονείς βελτιώνει σημαντικά την κατάσταση του παιδιού. Στον ψυχαναγκαστικό τύπο η ψυχοκινητική θεραπεία μαζί με την ψυχαναλυτική αποδίδει σωστά αλλά κρατά αρκετό χρονικό διάστημα.

Σε τελευταία ανάλυση τα αποτελέσματα των διαφόρων θεραπευτικών μεθόδων είναι ποικίλα.

Πηγή: [www.life2day.gr](http://www.life2day.gr)



Γράφει η  
**Μαρία Κουτσοθόδωρου**  
mariakoutsoth@gmail.com

Καθηγήτρια Μουσικής  
(Δασκάλα Μουσικοκινητικής Αγωγής για Παιδιά)

**Τ**ραγουδήστε ελεύθερα! Τραγουδήστε δυνατά! Για ότι σας προβληματίζει και ότι σας κάνει χαρούμενους. Τραγουδήστε μαζί με τα παιδιά σας γιατί εκτός από τα πολυάριθμα οφέλη που τους προσφέρει, είναι ένα από τα αρχαιότερα μέσα επικοινωνίας και έκφρασης συναισθημάτων.

Παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα οφέλη του τραγουδιού και του χωρωδιακού τραγουδιού, με σκοπό να κατανοήσουμε την επίδρασή του σε μεγάλους και παιδιά, και να έρθουμε ακόμα πιο κοντά με το σπουδαιότερο μουσικό όργανο του ανθρώπου, τη φωνή του!

Ανεξάρτητα από την ηλικία όλοι χρησιμοποιούμε τη φωνή μας καθημερινά για να τραγουδήσουμε τον πιο μικρό, τον πιο απλό σκοπό. Το μωρό κλαίει· η μαμά το νανουρίζει μελωδικά, το παιδί έχει γενέθλια· οι φίλοι του τραγουδούν το επετειακό τραγουδάκι. Οι μαθητές θέλουν να πάνε εκδρομή και φωνάζουν ρυθμικά συνθήματα στους καθηγητές, ο έφηβος ερωτεύεται και τραγουδά στην αγαπημένη του μελωδίες αγάπης.

Σε πρώτο στάδιο, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τα σωματικά προτερήματα που προσφέρει η ενασχόληση με το τραγούδι. Έρευνες αποδεικνύουν πως μειώνει αισθητά τις ορμόνες του στρες, όπως η κορτιζόλη, ενώ αυξάνει τις κυτοσίνες που συμβάλλουν στην άμυνα του οργανισμού. Ακόμα, αναπτύσσει την εγρήγορση, βελτιώνει την καρδιαγγειακή κατάσταση και τη λειτουργία των πνευμόνων.

Για τους νευροεπιστήμονες αποτελεί υπόθεση ερευνών, διότι τραγουδώντας λειτουργούν ταυτόχρονα διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου. Ειδικότερα, βελτιώνεται η ικανότητα ανάγνωσης, η οποία συνδέεται με την ακουστική διάκριση όπου υποστηρίζεται από τη φωνολογική ανάπτυξη.

Ακόμα και τα βρέφη επωφελούνται από την έκθεση σε μουσικά ερεθίσματα. Ο τόνος και ο ρυθμός της ομιλίας που χρησιμοποιούμε για να επικοινωνήσουμε μαζί τους είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη και την κατανόηση της γλώσσας, του λόγου.

Αναδεικνύεται λοιπόν κατά τεκμήριο, πως το τραγούδι είναι ένα υπολογίσιμο εργαλείο για την ανάπτυξη της μνήμης και του προφορικού λόγου. Θεωρείται ένας ιδιαίτερος τύπος ομιλίας που χρησιμοποιεί νανουρίσματα, τραγούδια και ρίμες· ενίοτε από διαφορετικούς πολιτισμούς, “κουβαλώντας” τις ρυθμικές μελωδίες και τις ρίζες της μητρικής γλώσσας προετοιμάζοντας το μυαλό, την ακοή και τη φωνή του παιδιού. Ένα μικρό παιδί θα τραγουδήσει ευκολότερα και σωστότερα ένα παραδοσιακό νανούρισμα ή ένα απλό στιχάκι διότι είναι πιο κοντά στη μητρική γλώσσα, στις μελωδίες που τραγουδούσαν οι γονείς του πριν ακόμα μιλήσει.

Συνεπώς, η πρώτη προσέγγιση για τις μικρές ηλικίες είναι να έρθει το παιδί σε επαφή και να τραγουδήσει, μαζί με τους γονείς του κυρίως, μελωδίες που του είναι οικείες.

Μ’ αυτό τον τρόπο βοηθάμε τα παιδιά μας να αναπτύξουν γρηγορότερα τον λόγο τους και να βελτιώσουν την άρθρωσή τους.

Ειδικά το χωρωδιακό τραγούδι, παρέχει αμέτρητες ευκαιρίες να γνωρίσουν τα παιδιά καταπληκτικούς ανθρώπους και να δημιουργήσουν φιλίες. Το να ανήκουν στη κοινότητα της χωρωδίας σημαίνει ότι δέχονται και δένονται με τους υπόλοιπους στην ομάδα γιατί μοιράζονται το πάθος για τη μουσική και το τραγούδι.

Επιπλέον, αξίζει να αναφερθεί και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της εξωστρέφειας ως προτερήματα της ενασχόλησής τους με το συγκεκριμένο είδος. Αν τα παιδιά δουλέψουν ομαδικά, θα επιτύχουν έναν κοινό στόχο. Ακούγοντας το αποτέλεσμα του



συνόλου αναπτύσσουν ένα αίσθημα χαράς, ευφορίας, εσωτερικής δύναμης και πίστης στο εαυτό τους. Τραγουδώντας μοιράζεσαι κάτι μοναδικό που δεν το έχουν τα άλλα όργανα· τις λέξεις. Οι λέξεις στο τραγούδι είναι το μήνυμα που δίνουμε για να επικοινωνήσουμε με το κοινό, ένα μήνυμα ελπίδας και αγάπης.

Παρατηρήστε τα παιδιά της χωρωδίας ενώ τραγουδούν ένα ευχάριστο κομμάτι, ή όταν τελειώνουν το μάθημα τους. Δημιουργούνται μεγάλες παρέες και όχι “κλίκες”, γελούν συνεχώς μεταξύ τους με κάποιο περίεργο στιχάκι, τραγουδούν όλοι μαζί το δημοφιλέστερο κομμάτι της εποχής, πειραματίζονται με τη φωνή τους χωρίς ντροπές και αναστολές, και πάνω απ’ όλα σέβονται τον συνάνθρωπό τους. Κάθε συνεσταλμένο παιδί δεν μπορεί να αστεϊευτεί, να μιμηθεί, να εκφραστεί, να επικοινωνήσει μόνο του μέσω της φωνής, της μελωδίας. Πρέπει να γίνει μέλος-μέρος ενός συνόλου όπου και οι υπόλοιποι εκφράζονται μόνο με τη φωνή τους για να του δώσει το έναυσμα να πετάξει το “καβούκι” που δεσμεύει την εσωτερική δύναμη του.

Η ενίσχυση της ενσυναίσθησης και η αναγνώριση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας είναι από τα σπουδαιότερα χαρακτηριστικά που προσφέρει η συμμετοχή σε μια χωρωδία. Τα παιδιά όλων των ηλικιών είναι εκτεθειμένα στη μουσική και τις γλώσσες διαφορετικών πολιτισμών. Δημιουργείται έτσι μια βαθιά εκτίμηση για τις πολιτιστικές παραδόσεις γνωρίζοντας τα τραγούδια των χωρών.

Ένα όφελος που θα λατρέψει κάθε γονιός είναι η βελτίωση των επιδόσεων στο σχολείο. Με την έκθεση σε ένα δομημένο πρόγραμμα μουσικών σπουδών έχει αποδειχθεί πως οι σχολικές επιδόσεις των μαθητών παρουσιάζουν άνοδο. Ειδικότερα, η μουσική είναι υψηλά μαθηματική και δεν προκαλεί έκπληξη ότι υπάρχει αιτιώδης συνάφεια ανάμεσα στις βελτιωμένες χωροχρονικές ικανότητες και την μουσική εκπαίδευση.

Τέλος, ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών αποδεικνύει πως το τραγούδι· η μουσική γενικά, δημιουργεί ανθεκτικότητα και αναπτύσσει την πειθαρχία και την επιμονή, την ικανότητα να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις και τις κρίσεις της ζωής. Μαθαίνοντας από τις δυσκολίες γίνονται καλύτεροι και δυνατότεροι ψυχικά. Τραγουδώντας μεταφέρονται σε έναν κόσμο όπου δεν υπάρχουν ακατόρθωτα πράγματα· αισθάνονται δυνατότεροι. Καταλαβαίνουν πως μπορούν να ακουστούν, να εκδηλωθούν αλλά θα πρέπει να τηρούν κάποιους κανόνες για να μπορεί να λειτουργήσει η ομάδα.

Όλες οι μεγάλες ιστορίες, τα εντονότερα συναισθημάτα, η απλή άμεση επικοινωνία μπορούν να εκφραστούν με τη μουσική, με το τραγούδι. Και είναι συναρπαστικό αν αναλογιστούμε την θετική επίδραση στον οργανισμό και την ψυχολογία μας. Κλείστε τα μάτια και τραγουδήστε δυνατά το αγαπημένο σας κομμάτι, χωρίς να σας νοιάζει πόσο μελωδική και σωστή είναι η φωνή σας, απλά εκφράστε την αγάπη σας. Η ευφορία που θα σας πλημμυρίσει για λίγα λεπτά είναι έντονη. Φανταστείτε λοιπόν πως λειτουργεί αυτό σε ένα σύνολο ή μέσα σε μια οικογένεια, δημιουργώντας έτσι έναν πολύ ισχυρό δεσμό μεταξύ των μελών. Είναι ένα αγαθό “ευρείας κατανάλωσης” που συνιστάται ανεπιφύλακτα!

# Η Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία είναι αυτό

## που Χρειάζεται ο Κόσμος Σήμερα



του αρχιμ. Ιακώβου Κανάκη



**Ε**ίναι σημαντικό γεγονός, όταν σύγχρονες έρευνες έρχονται να επιβεβαιώσουν την ορθότητα και πιστότητα της μεθόδου θεραπείας των ανθρώπων μέσα από την ορθόδοξη ζωή. Αυτά που από πολλούς αιώνες πριν η Εκκλησία προτείνει ως μοντέλο ζωής, προτείνονται από επιστήμονες και άλλους φορείς ως τρόπος πραγματικής απελευθέρωσης του ανθρώπου, ως τρόπου απόκτησης της πραγματικής ελευθερίας<sup>1</sup>.

Για παράδειγμα, υπάρχει μια συγγένεια στόχων της ορθόδοξης ψυχοθεραπείας με την λογοθεραπεία του Frankl (1905-1997). Και εκεί σκοπός αυτής της ψυχοθεραπευτικής μεθόδου είναι η εύρεση του σκοπού της ζωής, η απελευθέρωση του ανθρώπου από τις εκάστοτε οικονομικές συνθήκες ή ψυχολογικές προϋποθέσεις. Πράγματι αυτό είναι ένα σημαντικό μήνυμα που πρέπει να λεχθεί στα νέα παιδιά αλλά και τους μεγαλύτερους, ότι, ναι, η Ορθόδοξη Εκκλησία έχει την μέθοδο που μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο στην ευτυχία, που δεν είναι κάτι άλλο αλλά η απόκτηση της αγάπης, η ένωση δηλαδή του ανθρώπου με το Θεό.

Η Εκκλησία, λοιπόν, έχει τον τρόπο να οδηγήσει τον άνθρωπο στην ευτυχία, στην χαρά. Γνωρίζουμε την πορεία προς την κατεύθυνση αυτή από την Παλαιά Διαθήκη, έγινε σαφέστερη στην Καινή Διαθήκη και έχει απόλυτα προσδιοριστεί μετά το μεγάλο και σημαντικό γεγονός της Πεντηκοστής.

Ο τρόπος από τότε μέχρι και σήμερα είναι ο ίδιος. «Νηστεία, αγρυπνία, προσευχή ουράνια χαρίσματα λαβών» είναι αυτός ο δρόμος που ξέρουμε ότι οδηγεί στα πνευματικά χαρίσματα. Η αγάπη, η υπομονή, η ανεξικακία, η ελεημοσύνη είναι αυτά που βοηθούν τον άνθρωπο με γρήγορα βήματα να ανέβει την ουράνια σκάλα, τη σκάλα των αρετών.

Όλες οι ασθένειες έχουν συνήθως παθολογικά αίτια. Πάθη είναι αυτά που τις δημιουργούν. Αρετές όμως είναι αυτές που τα θεραπεύουν. Για κάθε μία δράση υπάρχει η αντίδραση. Για κάθε μια πληγή υπάρχει το αντίδοτο.

Ας πάρουμε όμως τα πράγματα με την σειρά. Όταν κάποιος ασθενεί, επισκέπτεται τον κατάλληλο γιατρό, δέχεται από αυτόν προσεκτική εξέταση, αν χρειαστεί υποβάλλεται και σε εξετάσεις. Ο γιατρός, έχοντας την κατάλληλη γνώση και πείρα και αξιολογώντας τα αποτελέσματα των εξετάσεων, δίνει την δέουσα αγωγή και ζητά από τον ασθενή την αυστηρή τήρησή της. Στην συνέχεια ξαναβλέπει τον ασθενή αρκετές φορές μέχρι να αποκατα-

σταθεί πλήρως η υγεία του. Το ίδιο γίνεται με αντίστοιχο τρόπο και με τον πνευματικό στην Εκκλησία. Η αποκατάσταση της υγείας στην περίπτωση αυτή λέγεται κάθαρση, η οποία, αν παραμείνει μια σταθερή κατάσταση στον άνθρωπο, οδηγεί στον φωτισμό και στη συνέχεια στη θέωση, στον αγιασμό δηλαδή, στην ένωση του ανθρώπου με το Θεό.

Είναι παράξενο και κάπως τραγικό, πως οι άνθρωποι σήμερα ακολουθούν χίλιους τρόπους που τους παρουσιάζονται ως εύκολοι τρόποι απόκτησης της ευτυχίας και της εσωτερικής γαλήνης (γιόγκα, διαλογισμό, εσωτερισμό, κ.α.) και απορρίπτουν την σίγουρη οδό της ορθόδοξης ψυχοθεραπείας, που μας παρέδωσαν οι πρόγονοί μας και που γνωρίζουμε ότι έχει βέβαια αποτελέσματα (πλήθος αγίων).

Υπάρχει πρόβλημα σοβαρό, διότι οι μετέχοντες στην Εκκλησία δεν βλέπουν την Εκκλησία ως ιατρείο, ως θεραπευτήριο. Δεν θέλουν να αποκαλύψουν την πληγή τους, αλλά μάλλον να την θωπεύσουν με επαίνους και καλολογία. Η εκκλησία όμως δεν θρέφει πάθη ούτε αναπτύσσει εγωισμούς. Έχει ρόλο θεραπευτικό.

Υπάρχει για να καθαρίζει τα μάτια των ανθρώπων, για να τους ανοίγει το διάφραγμα, προκειμένου να αναπνεύσουν καθαρό ουρανό, για να δουν, να ζήσουν τη βασιλεία του Θεού μέσα στην καρδιά τους. Ένας τέτοιος χριστιανός που το επιτυγχάνει αυτό δεν μπορεί να ζει σε κατάθλιψη. Είναι πλημμυρισμένος στη χαρά. Αγαπά όλους τους ανθρώπους και προσφέρεται από αγάπη σε όλους. Είναι ο άνθρωπος της πραγματικής χαράς, του φωτός. Δεν τον επισκιάζει κανένα σκοτάδι. Αυτός είναι ο άνθρωπος που έχουμε ανάγκη, που έχει ανάγκη η κοινωνία μας. Και η Ευρώπη και η Αμερική και φυσικά και η Ελλάδα αναζητούν τον άνθρωπο αυτό αλλά συχνά με λάθος τρόπο. Θέλουν τα καλά αποτελέσματα αλλά χωρίς κόπο και πόνο. Πράγμα όμως αδύνατο για την μεταπτωτική ανθρώπινη ύπαρξη. Τώρα κατά το κοινώς λεγόμενο «για να γυρίσει ο ήλιος θέλει δουλειά πολύ».

Είναι επίκαιρη όσο ποτέ η ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Είναι το φάρμακο, το βάλαμο της εποχής μας, μιας εποχής που δεν χρειάζεται να είσαι προφήτης για να το καταλάβεις ότι οδηγείται από το κακό στο χειρότερο. Η Εκκλησία όμως έχει τη θέση της και τον ρόλο της, την διακονία και την αποστολή της. Είναι εργαστήριο πλάσης ψυχών και εργαστήριο θεραπείας παθών. Μια τέτοια Εκκλησία, που οι λειτουργοί της, έχοντας αυτογνωσία και γνωρίζουν τον σκοπό της, δεν μπορεί παρά να γίνεται σεβαστή από όλους. Όχι μόνο σεβαστή, αλλά και αγαπητή και ανοικτή σε όλους. Μια Εκκλησία - οικογένεια που υποδέχεται τους ανθρώπους και σιγά σιγά τους μεταμορφώνει και τους ομορφαίνει. Μια τέτοια Εκκλησία μάς χρειάζεται, οικογένεια!

1. Οι στόχοι της Ορθόδοξης Ψυχοθεραπείας και ο ρόλος της Εκκλησίας, Δρ. Πάρης Μπίνος MSc Λογοπαθολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου (30 Σεπτεμβρίου 2016 Πεμπτουσία)

## Εθελοντισμός



Ο Πανελλήνιος Σύλλογος «Φροντίδα» βασίζεται στην αγάπη και στην προσφορά σας για να πετύχει το μεγάλο του στόχο, δημιουργώντας ένα κέντρο φύλαξης και αποκατάστασης παιδιών με ειδικές ικανότητες και μοιραζόμενος μαζί σας το ίδιο όραμα για ιστιμία και αξιοπρέπεια των παιδιών που φροντίζει!

Οι εθελοντές μας είναι η κρυφή μας και φανερή δύναμή μας! Είναι οι πολίτμοι αρωγοί μας, ένας προς έναν ξεχωριστός, που με τη δική τους προσφορά συμβάλουν ουσιαστικά στο έργο μας.

**Ελάτε μαζί μας!**

### Εθελοντές - Μέλη μπορούν να γίνουν:

- ✓ Εξειδικευμένοι επαγγελματίες υγείας (Ιατροί, Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Εργοθεραπευτές, Φυσικοθεραπευτές, κ.α.)
- ✓ Καθημερινοί άνθρωποι, που έχουν την ανάγκη να προσφέρουν και να δώσουν αγάπη και φροντίδα.

Οι εθελοντές μας είναι εξίσου σημαντικοί με το μόνιμο προσωπικό μας, καθώς απασχολούνται σε όλες μας τις δράσεις και καλύπτουν βασικές ανάγκες, που θα μπορούσαν να καλυφθούν από επαγγελματίες. Ανάλογα με τις υποχρεώσεις που προκύπτουν σε κάθε περίπτωση αναλαμβάνουν οι εθελοντές μας, φυσικά πάντα σύμφωνα με τη διαθεσιμότητα και την επιθυμία τους.

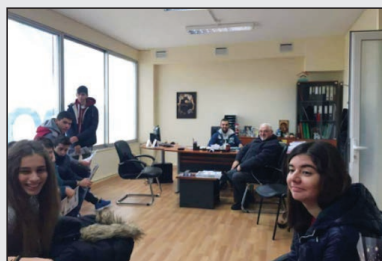
**Σε Σταθερές ανάγκες ή έκτακτες, δράσεις πολιτισμού, αθλητισμού, αλλά πάντα δράσεις ΑΝΘΡΩΠΙΑΣ,**

**ΕΛΑΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ, σας χρειαζόμαστε!!!**

## Τα παιδιά για άλλη μια φορά μας απέδειξαν ότι η Αγάπη είναι το μυστικό!



Την Τετάρτη, στις 21 Δεκεμβρίου 2016 υποδεχθήκαμε στην «Φροντίδα» την 4<sup>η</sup> τάξη του Λυκείου της Ελληνογαλλικής Σχολής Πειραιά, Saint - Paul. Ήταν μια πρωτοβουλία των ίδιων των παιδιών, που αποφάσισαν φέτος τα Χριστούγεννα να δείξουν την αγάπη τους στην «Φροντίδα». Τα παιδιά συνόδευσαν η κ. Μοσχονά και ο Φ. Φραγκίσκος, ο οποίος χαρακτήρισε την συζήτησή μας ως «άγγιγμα της υπέρβασης»! Οι πρωταγωνιστές; Μόνο τα παιδιά. Του σχολείου και τα δικά μας! Ο πρωταθλητής μας, ο Γιώργος Μουχτής, μίλησε με τα παιδιά για τους στόχους τους και τα εμπόδια: «Μέσα σας είναι το μυστικό, μέσα σας, αρκεί να το θέλετε!» Από όλους εμάς στην «Φροντίδα», μονάχα αληθινή συγκίνηση και αμέτρητα συγχαρητήρια σε όλους!!!



## Τα Χριστούγεννά μας γέμισαν ένα κολλάζ από διαφορετικά Χριστουγεννιάτικα Παραμύθια! Από την εφτά ΚοινΣεπ Πειραιά, για την ΦΡΟΝΤΙΔΑ!



Στην Δημοτική Πινακοθήκη Πειραιά την Κυριακή 11 Δεκεμβρίου ζήσαμε ένα διαφορετικό κολλάζ από Χριστουγεννιάτικα Παραμύθια, μέσα από την παιδική ματιά των μικρών μας ζωγράφων!

Μακάρι να μπορούσαμε όλοι μας να «ζήσουμε» στο Φως των παιδιών που ζωγράφισαν για μας!!!

### 1000 ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ:

Στην εφτά, τον Κο Ζαρίφη και την κα Βέργου, που είχαν την ιδέα, αλλά και την υλοποίηση αυτής της μοναδικής έκθεσης ζωγραφικής από παιδιά, για τα «παιδιά» που φροντίζουμε!

Πολλές ευχαριστίες στους ανθρώπους της Επιτροπής Αξιολόγησης,

- ▶ Τον κο Τσεκούρα
- ▶ Τον κο Μπεκάκο,
- ▶ Τον κο Τζήμα
- ▶ Και την κα Δελή

Που διέθεσαν τον χρόνο και την ευαισθησία τους για αυτήν την εκδήλωση. Απευθύνουμε ευχαριστίες

- ▶ Στην παιδική και νεανική χορωδία του Πειραιϊκού Συνδέσμου,
- ▶ Την κα Κατερίνα Μόμπζου
- ▶ Την κα Άρτεμι Γρίβα

▶ Το Θεατρικό Εργαστήριο του Πειραιϊκού Συνδέσμου

- ▶ Την κα Μαρία Ρεντίφη
- ▶ Την Εφορεία Καλλιτεχνικού του Πειραιϊκού Συνδέσμου, το Ωδείο Πειραιώς, την Χορωδία, την Σχολή Ζωγραφικής.

Για το ταλέντο και την ενέργεια που μας καταθέτουν!

Τα πιο πολλά συγχαρητήρια όμως ανήκουν σε όλα τα παιδιά που μας χάρισαν ένα κομμάτι από την φαντασία και το φως τους σε ένα κομμάτι ακουαρέλα, που για τα «παιδιά» που φροντίζουμε, είναι ΤΟΣΟ ΣΠΟΥΔΑΙΟ! Μας συγκίνησαν!

- ▶ Στα Ράλλεια Πειραματικά Δημοτικά Σχολεία Πειραιά
- ▶ Στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Ν. Φαλήρου
- ▶ Στο 11ο Γυμνάσιο Νικαίας
- ▶ Στην Ακαδημία Ολυμπιακού
- ▶ Στο 9ο Νηπιαγωγείο Πειραιά
- ▶ Στον Πειραιϊκό Σύνδεσμο
- ▶ Στο Εργαστήριο Τεχνών Φωτεινής Διέλλα
- ▶ Στο 20ο Δημοτικό Σχολείο Πειραιά
- ▶ Στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Πειραιά
- ▶ Στα Ιδιωτικά Νηπιαγωγεία Jeanne d' arc
- ▶ Στο 4ο Γυμνάσιο Κερατσινίου
- ▶ Στο Νηπιαγωγείο της Ελληνογαλλικής Σχολής

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τους ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ μας, που μας δείχνουν τι σημαίνει εθελοντισμός, στην πράξη!

Πολλά συγχαρητήρια στους ανθρώπους που επισκέφθηκαν την έκθεση και θυμήθηκαν ξανά ή ανακάλυψαν την παιδική ματιά πολλών Χριστουγεννιάτικων παραμυθιών!!!

## «Γκολ Φροντίδας!»

Η νέα σεζόν του φθινοπώρου άνοιξε για την «Φροντίδα» με ποδοσφαιρικά τουρνουά αλληλεγγύης και ανθρωπιάς. Τα πρώτα δυναμικά «Γκολ Φροντίδας» μπήκαν στα δίχτυα από την **ACROPOLIS FC - FRODIDA**, την **ΣΤΑΣΥ** και τους παλαιμάχους του **ΙΩΝΙΚΟΥ** Νίκαιας, την Τετάρτη 07/09 στις 18.00 στο γήπεδο Κηφισσός FC.

Οι εκπρόσωποι των φορέων του ποδοσφαιρικού χώρου με δέσμευση αλληλεγγύης, ανθρωπιάς και υποστήριξης προς την «Φροντίδα» συγκέντρωσαν αντί εισιτηρίων τρόφιμα για το Κοινωνικό Παντοπωλείο και τις οικογένειες, τις οποίες στηρίζουμε. Γνωστά ονόματα έκαναν την έναρξη: Λίμας, Κατσιογιάννης, Μπονόβας, Παπαλεξάνδρου, Χλωρός, Τσαλίκης, Μπάκας, Συνοδινός, Καρατζάς, Ρηγανιάς, Σάμιος, Βένιος, Σπανόπουλος, Νταρακλίτσας.

Τα αποτελέσματα, για την ιστορία, ήταν: **1ος αγώνας: ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ-ΙΩΝΙΚΟΣ 1-3. 2ος αγώνας: ΣΤΑΣΥ-ΙΩΝΙΚΟΣ 1-1. 3ος αγώνας: ΣΤΑΣΥ-ΚΗΦΙΣΣΟΣ 3-0**

Τους αγώνες διατήτησαν οι: **Τσαλίκουλου, Μύταρης, Μαλαμάς** από την Ανατολική Αττική και οι **Θεολογγίτης-Ζαχαριάδης**.

Παραβρέθηκαν: ο Πρόεδρος της «Φροντίδας» κ. **Διονύσης Βασιλόπουλος**, το Δ.Σ της «ACROPOLIS KIFISSOS FC», μέλη της «Θαλλώ», ο διεθνής διαιτητής **ΦίΦΑ Βαγγέλης Γιαννακουδάκης**, από τον Σύλλογο Κυκλαδιτών ο κ. **Μάρκος Βαζαΐος**.

Βραβεύτηκαν οι συμμετέχουσες ομάδες, η διαιτησία, ο χορηγός των ματς **Θοδωρής Μαντζίνης**, οι δημοσιογράφοι και φωτορεπόρτερ που κάλυψαν την εκδήλωση και αρκετοί παλαιμάχοι. **Τα τρόφιμα που συγκεντρώθηκαν για το Κοινωνικό Παντοπωλείο διανεμήθηκαν στις οικογένειες της «Φροντίδας» από την κα Ναούμ, τον κ Παπαντωνόπουλο, τον κ Βένιο, τον κ Κατσιογιάννη, τον κ Σάμιο. Τους ευχαριστούμε θερμά!**

Στα 2<sup>ο</sup> «Γκολ Φροντίδας» στις 26 Οκτωβρίου πρωταγωνίστησε ο **Βύζαντας Μεγάρων**, τον οποίον υποδέχθηκε θερμά η **ACROPOLIS FC - FRODIDA!** Συμμετείχαν οι: Κατσιογιάννης και Καλογήρου επικεφαλής, Μπονόβας, Γεωργάρας, Πολύζος, Συρίγος, Παπαλεξάνδρου, Τσιαμπούρης, Κολοκοτρώνης, Κίτσος, Συνοδινός, Μέλλος, Μαχαΐρας, Μπέλος, Σπανόπουλος, Καρατζάς, Ιωαννίδης, Καλτσάς, Βένιος, Ρηγανιάς.

Τον αγώνα διηύθυναν η κα. Βανέσσα Μαραγκού και ο κος. Ζαχαριάδης.

Στα 3<sup>ο</sup> «Γκολ Φροντίδας» στις 16 Νοεμβρίου πρωταγωνίστησε η «ΠΙΣΤΗ»! Η **ACROPOLIS FC - FRODIDA** αφιέρωσε στο **Kifissos Soccer Club** τον αγώνα στην μνήμη του μεγάλου τερματοφύλακα **Κλεάνθη Τσαλίκη**.

**Τα δυναμικά «Γκολ Φροντίδας» συνεχίζονται! Με τους εξαιρετους παλαιμάχους να δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους και να ξεδιπλώνουν το ταλέντο, την εμπειρία και την ανθρωπιά τους, ανοίγονται νέοι δρόμοι ευαισθησίας, οραμάτων και προτύπων!**

**Η διοργάνωση γίνεται από τον πρόεδρο της ACROPOLIS FC, Παπαντωνόπουλο Μαρίνο και τον πρόεδρο της «Φροντίδας» Βασιλόπουλο Διονύσιο.**



## «Πειραιάς... ένας έρωτας!»

Ο Πειραιάς απέδειξε ότι είναι έρωτας και στηρίζει την «Φροντίδα»!

Το βράδυ της Τρίτης 27ης Σεπτεμβρίου έκλεισε με τον καλύτερο τρόπο η σεζόν των παραστάσεων στο Βεάκειο! Χοροί και μελωδίες παιδιών και καταξιωμένων καλλιτεχνών πλημμύρισαν το **Βεάκειο Θέατρο Πειραιά**, καθώς ξετυλίχτηκε συγκινητική μπροστά στα μάτια μας η ιστορία του μεγάλου λιμανιού του Πειραιά! Απολαύσαμε νέους καλλιτέχνες από τον χώρο του πενταγράμμου, την επαγγελματική ορχήστρα, την παιδική χορωδία του Ωδείου Τερψιθέας, την παιδική χορωδία του Δικηγορικού Συλλόγου Πειραιώς, τα θεατρικά από το Θεατρικό Εργαστήρι του Μάνου Χατζηγεωργίου και τον χορό από την Σχολή Χορού Angel Dancesport Academy. Η παράσταση βασίστηκε στα κείμενα του Γιάννη Χατζημανωλάκη, συγγραφέα και τώως Πρόεδρο της Φιλολογικής Στέγης Πειραιώς, στην Διεύθυνση χορωδίας του Ωδείου Τερψιθέας από την Γεωργία Χατζημανωλάκη - Τσαγκάρη, στην Διεύθυνση χορωδίας του Δικηγορικού Συλλόγου Πειραιώς από την Κική Σβίγγου. Χορογραφίες από τον Παναγιώτη Μπραντίτσας, παραδοσιακές φορεσιές από την Αδαμαντία Νοτάρογλου. Σκηνοθεσία του Μάνου Χατζηγεωργίου και **επεξεργασία - προβολή διαφανειών από τον Ανδρέα Τσαγκάρη**. Η εξαιρετική μουσικοχορευτική παράσταση «Πειραιάς... ένας έρωτας!» διοργανώθηκε από την «**Εφτά ΚοινΣεπ Πειραιά**», η οποία διέθεσε μέρος των εσόδων της στην «Φροντίδα».



**Ευχαριστούμε πολύ τον Πρόεδρο της κ. Ζαρίφη και την Αντιπρόεδρο κα Βέργου!**

**Ευχαριστούμε πολύ όλους όσους μας πρόσφεραν αυτό το υπέροχο αποτέλεσμα!**

**Ευχαριστούμε πολύ όλους όσους παρευρέθηκαν!**

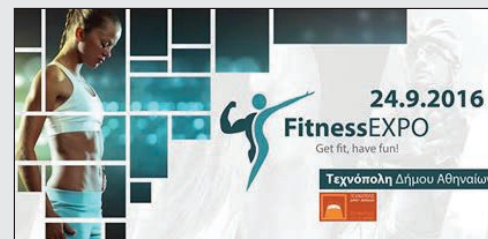
## Η «Φροντίδα» στο 7ο Athens Bike Festival!

Από τις 16 έως 19 Σεπτεμβρίου η «Φροντίδα» γιόρτασε μαζί με τους μικρούς και μεγάλους, απλούς ή χομπίστες ποδηλάτες και ευαισθητοποίησε το κοινό της μεγάλης γιορτής του ποδηλάτου στο **7ο Athens Bike Festival** στην Τεχνόπολη στο Γκάζι. Συμμετείχαμε, γιορτάσαμε, θυμηθήκαμε το πρώτο μας «σοβαρό» παιχνίδι, το ποδήλατο, και εμπνευστήκαμε από τους εναλλακτικούς τρόπους κίνησης μέσα στην πόλη! Στα πλαίσια της **Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Κινητικότητας (European Mobility Week)** - της πανευρωπαϊκής εκστρατείας που ευαισθητοποιεί τους πολίτες ως προς τη χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς, του ποδηλάτου και του περπατήματος για την μετακίνησή τους - η «Φροντίδα» μετέδωσε τα μηνύματα της προστασίας της «εύθραυστης» ζωής, που υπηρετούμε!



«...τα ποδήλατά μας, όπως τα όνειρά μας ξέρουν από ανηφοριές!»  
Ευχαριστούμε όλους για τις 3 υπέροχες αυτές μέρες!!!

## Η «Φροντίδα» στο FitnessEXPO στην Τεχνόπολη.



Η «Φροντίδα» ανακάλυψε τις νέες τάσεις του fitness στο FitnessEXPO στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων το Σάββατο 24 Σεπτεμβρίου! Φιλοξενηθήκαμε και δοκιμάσαμε τα fitness trends, παρακολουθήσαμε προγράμματα γυμναστικής για παιδιά, live συνταγές, την πασαρέλα του Fitness Fashion Show, Zumba, Yoga, Pilates, Ubound, Cross Training, Tae Bo, Fitness, Dance Battle.... Και αυτή η δράση μας εντάσσεται στην εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των συνανθρώπων μας, για τους συνανθρώπους που εκπροσωπούμε και φροντίζουμε.

## Η «Φροντίδα» στην 4η Έκθεση Σπιτιού «ΟΜΟΡΦΟ ΣΠΙΤΙ»

Από τις 24 Σεπτεμβρίου έως 2 Οκτωβρίου η «Φροντίδα» φιλοξενήθηκε στο ΣΕΦ στο «**ΟΜΟΡΦΟ ΣΠΙΤΙ**». Μοιραστήκαμε και ανταλλάξαμε όμορφες Σκέψεις, όμορφες Ιδέες, εισπράξαμε και εμπνεύσαμε όμορφες Πράξεις! Όμορφο Σπίτι, Όμορφες ΔΡΑΣΕΙΣ! **Μοιραστήκαμε όλο το ίδιο όραμα!** Ενημερώνουμε, Ευαισθητοποιούμε!



# ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

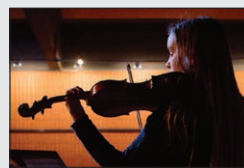
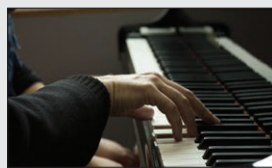
Μια ξεχωριστή επίσκεψη στο Μουσείο Γουλανδρή!



Τα παιδιά της «Φροντίδας» είχαν μια ξεχωριστή επίσκεψη στο Μουσείο Γουλανδρή στις 10 Οκτωβρίου, που οργάνωσε η κοινωνική λειτουργός μας, η κυρία Κρίστου Κουρουνηώτη. Ευχαριστούμε τους ανθρώπους του Μουσείου Γουλανδρή και ιδιαίτερα την κυρία Μάρα Σιάμπου, που φρόντισε τα παιδιά μας! Θερμές ευχαριστίες στην κρυφή και φανερή δύναμή μας, τις εθελόντριές μας, που χάρισαν την ζωντανία, το κέφι τους και την «οπτική γωνία» τους, απαθανατίζοντας όμορφες στιγμές! Έρχονται κι άλλα όμορφα!



Φαντασία, δημιουργικότητα, συγκέντρωση, ευαισθησία, κοινωνικοποίηση, μνήμη, έκφραση... Από το Ωδείο Αθηνών!



Για 5η συνεχή χρονιά το Ωδείο Αθηνών λειτουργεί το ειδικό τμήμα εκμάθησης μουσικής, το οποίο απευθύνεται σε παιδιά κι ενήλικες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κι ιδιαιτερότητες.

Η «Φροντίδα» επικροτεί την πρωτοβουλία του Ωδείου Αθηνών, να διαθέτει εξατομικευμένο στον σχεδιασμό και στην παρέμβαση εκπαιδευτικό πρόγραμμα διδασκαλίας για τους ανθρώπους με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, είτε σε ατομικά είτε σε ομαδικά μαθήματα. Με την βιωματική προσέγγιση της μουσικής αναπτύσσεται η μουσική αντίληψη, η καλλιτεχνική και συναισθηματική έκφραση, η βελτίωση της επικοινωνίας, της ομαδικότητας, της αυτοσυγκέντρωσης, της μνήμης. Η απώτερη επιδίωξη είναι η ανάπτυξη της προσωπικότητας, η αλληλοαποδοχή με το κοινωνικό σύνολο και η ισότιμη κοινωνική εξέλιξη.

Η «Φροντίδα» ευχαριστεί θερμά το Ωδείο Αθηνών, διότι προσέφερε στα μέλη της ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ την δυνατότητα να παρακολουθήσουν δωρεάν εκδηλώσεις του! Μοναδική προϋπόθεση, τα «παιδιά» που φροντίζουμε να συνοδεύονται από τον φροντιστή τους!

Με «Φροντίδα» τρέξαμε στον 34° Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας! Χαρά, ενθουσιασμός, γιορτή, συμμετοχή, παρουσία...!!!



Η πιο θερμή ανταπόκριση ΟΛΩΝ στον 34° Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας! Τρέξαμε στον 34° Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ την Κυριακή στις 13 Νοεμβρίου 2016 και τερματίσαμε μέσα στο Καλλιμάρμαρο Παναθηναϊκό Στάδιο η «Φροντίδα», ο «Α.Ο. Κάλιστος», ο «Π.Α.Σ.Κ.Α.»!

Υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ τα 1200 μέτρα των Special Olympics ήταν αφιερωμένα ένα προς ένα στα παιδιά που φροντίζουμε!

Ο 34ος Αυθεντικός Μαραθώνιος ήταν για εμάς ξεχωριστός: σημαίνει την πορεία από το «ανέφικτο» στο εφικτό!!! Τα «παιδιά» μας με ειδικές ικανότητες, οι συνοδοί / δρομείς, οι εθελοντές μας οι φίλοι μας, ήμασταν ΟΛΟΙ εκεί! Στην μεγαλύτερη συμβολική διαδρομή του παγκόσμιου αθλητισμού και με την ευκαιρία της συμπλήρωσης των 120 χρόνων από τον πρώτο σύγχρονο αυθεντικό Μαραθώνιο το 1896 στην χώρα μας, η «Φροντίδα» με το υπενθύμισε έμπρακτα την δέσμευση που έχει αναλάβει για αλληλεγγύη, αξιοπρέπεια και ισότητα και ανέδειξε την αξία της ανθρώπινης ατομικής, θέλησης και ψυχής.

Θερμές ευχαριστίες στον Πρόεδρο του «Α.Ο. Κάλιστος» κόν Θανάση Λαμπρόπουλο, σε όλο το διοικητικό και προπονητικό επιτελείο του Ομίλου, καθώς επίσης και στους αθλητές του, που μοιράστηκαν το ίδιο όραμα μαζί μας! Θερμές ευχαριστίες προς τον Πρόεδρο του «Π.Α.Σ.Κ.Α.» κόν Σιάχο Κωνσταντίνο και το επιτελείο του Συλλόγου, που ανταποκρίθηκαν στο αίτημα της «Φροντίδας» για την από κοινού ενεργή συμμετοχή του και των αθλητών του, στην προσπάθειά μας να αναδείξουμε τις κοινές αξίες που υπερασπιζόμαστε! ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΣΤΟΝ 35°!!!

Η «Φροντίδα» στον Ιππικό Όμιλο Βαρυμόμης!

Θερμά «ευχαριστούμε» στον Ιππικό Όμιλο Βαρυμόμης, που φιλοξένησε την «Φροντίδα» στους αγώνες



δεξιτεχνίας στις 12 και 13 Νοεμβρίου!!! Αξίζει να τονίσουμε ότι με πρωτοβουλία της κας Ρόζμαρυ Γεωργοπούλου λειτουργεί για πρώτη φορά και συνεχίζει να λειτουργεί στον Ιππικό Όμιλο Βαρυμόμης Σχολή Θεραπευτικής Ιππασίας με εξειδικευμένη ομάδα θεραπευτών. Η θεραπευτική ιππασία μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην κινητική, αντιληπτική, κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική βελτίωση των παιδιών που φροντίζουμε!

Κάνε και συ μια κίνηση Φροντίδας στο

90 11 405 459

ή μπες στο  
www.frodida.gr



Χρέωση € 2,46 ανά κλήση (από σταθερό τηλέφωνο) ή Χρέωση € 3,10 ανά κλήση (από κινητό τηλέφωνο). Στις τιμές συμπεριλαμβάνεται ο ΦΠΑ. Με την ευγενική χορηγία της Mediatel. Γραμμή παραπόνων: 214 214 8020

## ΓΕΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

Οι καθημερινές ανάγκες μιας οικογένειας που στηρίζει ο σύλλογος μας σε είδη είναι πολλές αλλά αφορούν κυρίως την ανάγκη τους για ένδυση, διατροφή, βιβλία, ορθοπεδικά είδη, αμαξίδια κ.α. Είναι πολύ χρήσιμο για εμάς, να μας κάνετε δωρεές σε είδη όπως: καινούρια παπούτσια, είδη παιδικού ρουχισμού, κάθε είδος τροφίμων που δεν χρειάζεται άμεσα ψυγείο (λάδι, γάλα εβαπορέ, ρύζι, παιδικές τροφές κλπ), είδη καθαριότητας σπιτιού (σκόνη πλυντηρίου, χαρτί υγείας κλπ), εκπαιδευτικά βοηθήματα, γραφική ύλη, καινούρια σεντόνια, πετσέτες κλπ και γενικώς είδη εξοπλισμού σπιτιού, καινούριες ή ελάχιστα μεταχειρισμένες ηλεκτρικές συσκευές (ψυγεία, κουζίνες κλπ).



Εάν θέλετε να μας ενισχύσετε για να μπορέσουμε να κάνουμε το όνειρό μας πραγματικότητα. Ελάτε λοιπόν, σας περιμένουμε. Και αν ενωθούμε όλοι μαζί, θα τα καταφέρουμε. Τρόποι οικονομικής ενίσχυσης: α) Ταχυδρομική επιταγή προς όφελος του Συλλόγου. Διεύθυνση αποστολής: Τ.Κ. 18233 - Άγιος Ιωάννης Ρέντης β) Χρηματική δωρεά με απευθείας επίσκεψη του δωρητή στα γραφεία του Συλλόγου. Σύλλογος Φροντίδα - 1, Δραγούμη 5, Τ.Κ. 18233 - Άγιος Ιωάννης Ρέντης γ) Κατάθεση στους λογαριασμούς του Συλλόγου **Εθνική Τράπεζα IBAN: GR2001101930000019329602064**  
**EUROBANK IBAN: GR9102600130000830200949346**

Για τις δωρεές σας παρακαλούμε να μας ενημερώνετε στο τηλέφωνο: 210-4908631, προκειμένου να αποστείλεται απόδειξη και ευχαριστήρια επιστολή.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ: 1. Δραγούμη 5, Άγιος Ιωάννης Ρέντης, τ.κ. 182 33, τηλ.: 210 4908631, fax: 211 7205287, e-mail: info@frodida.gr, site: www.frodida.gr