ΦΡΟΝΤΙΔΑ

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

Αριθμός Φύλλου 13ο
Νοέμβριος / Δεκέμβριος 2017

EDITORIAL
σελίδα 2

Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες της Φροντίδας
σελίδα 7-8

Χριστούγεννα Φροντίδας
σελίδα 8

Γεμίζοντας το παντοπωλείο
σελίδα 8

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για να ξεπεράσετε την ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ των Χριστουγέννων

Οι γιορτινές μέρες των Χριστουγέννων, έχουμε συνηθίσει να παρουσιάζονται ως μια περίοδος όπου όλα είναι χαρούμενα, λαμπερά και άφθονα – σχεδόν μυθικά. Μερικές φορές, όμως, μια γιορτινή περίοδος έρχεται να διαλύσει τέτοιους μύθους, φέρνοντάς μας αντιμέτωπους με το γεγονός ότι η ζωή δεν είναι πάντα ή για όλους τόσο θορυβωδώς χαρούμενη και «τέλεια» όσο έχουμε οδηγηθεί να πιστεύουμε.

*συνέχεια στη **σελίδα 2-3***

YOGA για παιδιά

Μέσα από τη Γιόγκα, τα παιδιά, αναπτύσσουν σημαντικές ικανότητες και δεξιότητες σε όλα τα επίπεδα, σωματικά, νοητικά και συναισθηματικά. Λειτουργώντας σε ένα κλίμα αποδοχής και ενθάρρυνσης, αποκτούν αυτοπεποίθηση και ενδυναμώνουν την προσωπικότητα τους! Αφήνονται ελεύθερα να νιώσουν ο εαυτός τους, καθώς το μάθημα γίνεται χωρίς κριτική και ο ανταγωνισμός απουσιάζει, δίνοντας τη θέση του στην αγάπη, την κατανόηση και την αλληλοϋποστήριξη!

*συνέχεια στη **σελίδα 4***

Οι ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ στο Φάσμα του ΑΥΤΙΣΜΟΥ

Το 50% των παιδιών με αυτισμό κάτω των 5 ετών δεν χρησιμοποιούν λόγο ενώ το ποσοστό μειώνεται στο 30% για τα παιδιά μεγαλύτερα από 6 ετών. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι θα πρέπει πάντα οι άλλοι να προβλέπουν τις ανάγκες τους. Ακολουθώντας πρόγραμμα θεραπείας, ο λογοθεραπευτής θα εντοπίσει τους κατάλληλους εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας όπως ανταλλαγή εικόνων, κινήσεις με τα χέρια, χρήση υπολογιστή έτσι ώστε να είναι το παιδί σε θέση να εκφράσει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του.

*συνέχεια στη **σελίδα 4-5***

Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ στο μεγάλωμα ενός παιδιού

Τα παραμύθια είναι η πρώτη μας επαφή με την λογοτεχνία. Μια πρώιμη λογοτεχνία που μας ενθουσιάζει και μας γεμίζει την ανάγκη μας για το ακατόρθωτο, το τέλειο. Οι ιστορίες αγάπης είναι παγκόσμια αγαπητές, οι ιστορίες υπάρχουν παντού, συνεπώς τα παραμύθια είναι διεθνή.
Τα παραμύθια είναι μαγικά, πέρα από το χρόνο και τον χώρο, ιστορίες που περιγράφουν τις ζωές ανθρώπων μέσα από συναρπαστικά γεγονότα.

*συνέχεια στη **σελίδα 5***

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ στο Φάσμα του Αυτισμού

Το παιχνίδι αποτελεί μία από τις σπουδαιότερες δραστηριότητες της παιδικής ηλικίας και το κύριο έργο του παιδιού στην πορεία της γνωστικής και κοινωνικής του ωρίμανσης. Σε ένα σημαντικό βαθμό, απαιτεί φαντασία, επικοινωνιακές δεξιότητες και κοινωνική αλληλεπίδραση. Η τάση του παιδιού για παιχνίδι υπάρχει πάντα, ανεξαρτήτως των κοινωνικοοικονομικών, πολιτισμικών, συναισθηματικών ή οικογενειακών συνθηκών του περιβάλλοντός του.

*συνέχεια στη **σελίδα 6***

▶ EDITORIAL

Το νόημα των Χριστουγέννων

Τα Χριστούγεννα και οι γιορτές είναι κάτι παραπάνω από γιρλάντες ή χιόνι, καμπανούλες ή αστραφτερά δώρα κάτω από τα Χριστουγεννιάτικα δέντρα.

Το νόημα των γιορτών κρύβεται στο να ξεχνάμε τον εαυτό μας, έστω για λίγο και να σκεφτόμαστε εκείνους που δεν έχουν γιορτές. Να εγκαταλείπουμε, έστω για μια στιγμή, τους μικρούς μας παράδεισους και να πηγαίνουμε σε εκείνους που έχουν ανάγκη να ακούσουν και να νιώσουν πως υπάρχει ελπίδα και για αυτούς, πως υπάρχει διέξοδος στο αδιέξοδο τους.

Τα Χριστούγεννα είναι η λάμψη στα μάτια των παιδιών που πήραν χαρά από μια ανιδιοτελή πράξη αγάπης.

Χριστούγεννα είναι η αναζωπύρωση της ελπίδας στις καρδιές της μητέρας και του πατέρα που το παιδί τους βρίσκεται σε ανάγκη και έχουν χάσει κάθε ελπίδα για ευτυχισμένες γιορτές, μέχρι κάποιος να τους δείξει το φώς.

Χριστούγεννα είναι όταν έστω και για λίγο έστω και για ένα λεπτό παίρνεις την απόφαση να ξεφύγεις από τις λέξεις που διαβάζεις, από τις λέξεις που σκέφτεσαι, από τις λέξεις που χρησιμοποιείς… Και να περάσεις στις πράξεις.

Τα Χριστούγεννα και οι γιορτές κινούνται γύρο από τις λέξεις «Αγάπη», «Ενδιαφέρον», «Μέριμνα», «Φροντίδα»… Φέτος ας κάνουμε όλοι μας ένα βήμα μπροστά για όσους έχουν ανάγκη να κάνουμε τις λέξεις πράξεις.

Καλά Χριστούγεννα και καλές γιορτές με ευχές και την «Φροντίδα» του αδύναμου και την αγάπη του εαυτού.

Ο Πρόεδρος
Βασιλόπουλος Διονύσιος
d.vasilopoulos@frodida.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για να ξεπεράσετε την ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ των Χριστουγέννων

Δημήτρης Μπούκουρας
Κλινικός Ψυχολόγος
Ψυχοθεραπευτής

Οι γιορτινές μέρες των Χριστουγέννων, έχουμε συνηθίσει να παρουσιάζονται ως μια περίοδος όπου όλα είναι χαρούμενα, λαμπερά και άφθονα – σχεδόν μυθικά. Μερικές φορές, όμως, μια γιορτινή περίοδος έρχεται να διαλύσει τέτοιους μύθους, φέρνοντάς μας αντιμέτωπους με το γεγονός ότι η ζωή δεν είναι πάντα ή για όλους τόσο θορυβωδώς χαρούμενη και «τέλεια» όσο έχουμε οδηγηθεί να πιστεύουμε. Γιατί κάποιοι άνθρωποι παθαίνουν κατάθλιψη τα Χριστούγεννα;

Έρευνες έχουν δείξει ότι η γιορτινή περίοδος των Χριστουγέννων μπορεί να είναι μέρες χαράς αλλά και πηγή αρνητικού άγχους για πολλούς ανθρώπους. Στατιστικά οι ενδοοικογενειακές συγκρούσεις αυξάνονται σε σχέση με τον υπόλοιπο χρόνο. Αυτή η περίοδος του χρόνου μπορεί να επιφέρει περισσότερο στρες, θόρυβο, άγχος και αναστάτωση απ' ότι συνήθως. Ειδικά για τους ανθρώπους που ζουν μόνοι, τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι μέρες μοναξιάς, ακόμα και απομόνωσης.

Από την άλλη, μια πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι, που γιορτάζουν τα Χριστούγεννα, βιώνουν περισσότερη χαρά και ικανοποίηση από την πνευματική ή/και συναισθηματική διάσταση των γιορτών – π.χ. τα συμβολικά δώρα ή απλές πράξεις αγάπης, το να αφιερώσουν ποιοτικό χρόνο στη συνεύρεση με αγαπημένα πρόσωπα, τη χαλάρωση των διακοπών – παρά από αυτή καθ' αυτή την υλική ή καταναλωτική πλευρά. Η υπερκατανάλωση προκαλεί πολλές φορές μεγάλο άγχος και οικονομική δυσχέρεια, που έχει αντίκτυπο και μετά το τέλος των γιορτών, όταν για παράδειγμα έρθουν οι νέοι λογαριασμοί των πιστωτικών καρτών.

Φαίνεται ότι μακρόχρονα οικογενειακά ή/και οικονομικά προβλήματα, προβλήματα εργασίας ή πένθος, θέματα σχέσεων ή προσωπικά ζητήματα έρχονται πιο έντονα στην επιφάνεια κατά την περίοδο των γιορτών. Μέσα σε ένα τέτοιο κλίμα δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε γιατί η κατάθλιψη ή η καταθλιπτική διάθεση έχει υπολογιστεί ότι αυξάνεται σχεδόν κατά δέκα τοις εκατό την περίοδο αυτή.

Η ιδιαίτερη αυτή καταθλιπτική διάθεση, πρόκειται για ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο το οποίο επηρεάζεται από πολλές παραμέτρους, συμπεριλαμβανομένης και της προσωπικότητας του κάθε ατόμου. Ανάμεσα στους παράγοντες που το προκαλούν συγκαταλέγονται το στρες, η κούραση, οι υπέρμετρες ή μη ρεαλιστικές φιλοδοξίες και προσδοκίες, η υπερ-εμπορευματοποίηση των γιορτών, οι οικονομικές δυσκολίες και η δυσκολία του να βρεθεί κανείς με συγγενείς και φίλους, για διάφορους Λόγους, που μπορεί να περιλαμβάνουν θάνατο ή αρρώστια των προσφιλών ατόμων, απόσταση, ή ρήξη στις σχέσεις. Οι απαιτήσεις που σχετίζονται με ψώνια, τα πάρτι και οι φιλικές και οικογενειακές συγκεντρώσεις, όλα αυτά συνεισφέρουν στα συναισθήματα έντασης κι εκνευρισμού.

Ένας άλλος παράγοντας που συνεισφέρει στην εμφάνιση της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια των χριστουγεννιάτικων διακοπών είναι και το σύνδρομο της Εποχιακής Συναισθηματικής Διαταραχής. Επιστημονικά δεδομένα έχουν δείξει ότι κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών, όταν η διάρκεια της ημέρας είναι μικρότερη και συνεπώς η ηλιοφάνεια λιγότερη, μια μερίδα ανθρώπων τείνει να εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης. Η κατάθλιψη αυτή που προξενείται από ένα φυσικό φαινόμενο μπορεί να ενταθεί με το επιπρόσθετο στρες που φέρνουν μαζί τους οι χριστουγεννιάτικες διακοπές και οι ανάλογες απαιτήσεις τους.

Αλλά και αν ακόμα κάποιος δεν αναπτύξει ολόκληρη τη συμπτωματολογία της κατάθλιψης, είναι πιθανό να εμφανίσει κάποιες άλλες αντιδράσεις στο στρες, όπως πονοκεφάλους, κατάχρηση τσιγάρων, αλκοόλ και φαγητού, και δυσκολίες στον ύπνο. Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι υπάρχει και μια μερίδα ανθρώπων που εμφανίζει την μεθεόρτια κατάθλιψη, όπου, στην κυριολεξία, κατόπιν εορτής κάποια άτομα εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης αφού τελειώσουν οι γιορτές.

Τα Χριστούγεννα, για πολύ κόσμο, αποτελούν τη μεγαλύτερη γιορτή τού έτους. Είναι η γιορτή που θα τους δοθεί η ευκαιρία να βρεθούν με αγαπημένα τους πρόσωπα, να περάσουν όμορφα, να ξεκουραστούν και να χαρούν όλο το εορταστικό κλίμα. Ωστόσο υπάρχουν και κάποιοι άνθρωποι για τους οποίους τα Χριστούγεννα, και γενικότερα οι γιορτές, αποτελούν μαρτύριο. Τέτοιες μέρες νιώθουν να κατακλύζονται από αρνητικά συναισθήματα όπως: λύπη, απαισιοδοξία, αδιαφορία, ανηδονία και γενικότερα παρουσιάζουν μια καταθλιπτική διάθεση.

Κάποιοι αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη των γιορτών με παθητικό τρόπο, όπως είναι το να κάνουν υπομονή να περάσουν. Κάποιοι άλλοι με το ευφυολόγημα: «λόγω των ημερών», αυξάνουν την κατανάλωση αλκοόλ. Φυσικά οι τρόποι αυτοί δεν βοηθούν την κατάσταση ούτε λύνουν το πρόβλημα. Τι άλλο μπορείτε να κάνετε;

Δεν υπάρχει κανόνας που να λέει ότι «επειδή είναι γιορτές πρέπει να περάσω καλά». Αυτό όμως δεν σημαίνει πως πρέπει να περάσετε τις μέρες αυτές μέσα στη θλίψη και στη γκρίνια. Αν, για τους δικούς σας προσωπικούς λόγους, δεν σας εκφράζουν τα Χριστούγεννα και δεν θέλετε να συμμετάσχετε στο γιορτινό κλίμα, κάντε κάτι για εσάς. Απολαύστε τη «μοναξιά» σας κάνοντας πράγματα που θα σας ξεκουράσουν και θα σας ευχαριστήσουν. Έχετε όλο το χρόνο να ασχοληθείτε αποκλειστικά και μόνο με τον εαυτό σας. Χουζουριάστε στο κρεβάτι, δείτε ταινίες, κάνετε αρωματοθεραπείες, διαβάστε, απολαύστε την ησυχία, κάνετε ένα ταξίδι κ.λπ.

Συχνά κάποιοι άνθρωποι νιώθουν μελαγχολία αυτές τις μέρες καθώς θυμούνται πως περάσανε κάποιες άλλες γιορτές με ανθρώπους που τώρα δεν είναι κοντά τους. Η νοσταλγία και η αναπόληση δεν βοηθούν και δεν αλλάζουν την κατάσταση. Αν νιώθετε έτσι κοιτάξτε προσεκτικότερα το σήμερα. Και τώρα υπάρχουν κάποιοι γύρω σας που σας αγαπάνε και σας νοιάζονται. Αναζητήστε τους και εκφράστε τους την αγάπη σας. Αν υπάρχει κάποιος σοβαρός λόγος για να νιώθετε λύπη, όπως: πρόσφατος θάνατος αγαπημένου προσώπου, χωρισμός, ατύχημα κ.λπ., μην πιέζετε τον εαυτό σας πως πρέπει να περάσει καλά αυτές τις μέρες.

Το πένθος είναι μία απόλυτα φυσιολογική διαδικασία από την οποία πρέπει να περάσουμε, χωρίς, όμως, υπερβολές. Μη φοβάστε ότι θα μεταδώσετε τη φυσιολογική μελαγχολία που προέρχεται από το πένθος στους υπόλοιπους. Μιλήστε για τις ανησυχίες σας σε κάποιο πολύ κοντινό και αγαπημένο σας πρόσωπο. Θα ανακαλύψετε ότι οι άλλοι σέβονται το πένθος σας και ότι δεν πρόκειται να τους χαλάσετε τις γιορτές αν τις περάσετε μαζί τους.

Πρακτικές συμβουλές για μια καλή διάθεση...

- ***Καθένας θα πρέπει να έχει λογικές προσδοκίες από τις γιορτές***
- ***Να θέτει ρεαλιστικούς στόχους***
- ***Να βρει το σωστό για τον εαυτό του ρυθμό***
- ***Να οργανωθεί κατάλληλα***
- ***Να κάνει λίστες με τις σημαντικές δραστηριότητες πρώτα (και όχι τις ευκολότερες στην αρχή) και να προχωρήσει διαγράφοντας ό,τι έχει επιτελέσει***
- ***Να είναι ρεαλιστής σχετικά με το τι μπορεί και το τι δε μπορεί να κάνει***
- ***Να μη δώσει όλο το βάρος και την προσοχή του σε μία μόνο μέρα από τις γιορτές, αγνοώντας ή ξεχνώντας έτσι τη σημασία κάποιων άλλων***
- ***Να θυμάται ότι πρόκειται για μια σειρά γιορτών και μια χρονική περίοδο η οποία, γενικά, διέπεται από εορταστικό πνεύμα***
- ***Να βρει την ισορροπία ανάμεσα στις διάφορες δραστηριότητες και υποχρεώσεις ώστε να μειώσει το στρες και να αυξήσει την ευχαρίστηση***
- ***Να θυμάται ότι οι χριστουγεννιάτικες γιορτές δεν καταργούν τα αισθήματα κατήφειας και μοναξιάς και ούτε είναι κανείς υποχρεωμένος να τα διαγράψει μονοκοντυλιά***
- ***Μπορεί κανείς να εξακολουθεί να έχει τέτοιου είδους συναισθήματα αλλά είτε να επιλέξει να μην τα εκφράσει, είτε να επιλέξει να τα βάλει στο παρασκήνιο για το χρονικό διάστημα των γιορτών, ώστε να μπορέσει να βιώσει και κάτι διαφορετικό παράλληλα***
- ***Ο άνθρωπος θα πρέπει ν' αφήσει πίσω του πεποιθήσεις του στυλ 'κάθε πέρσι και καλύτερα, κάθε φέτος και χειρότερα' και να ατενίσει το μέλλον με συγκρατημένη αισιοδοξία***
- ***Η κάθε εποχή και η κάθε χρονιά έχει όχι μόνο τα αδύνατα σημεία της, αλλά και θετικά στοιχεία, τα οποία θα πρέπει κανείς να εκτιμήσει, χωρίς να εμμένει άκριτα στις παλιές καλές μέρες, αγνοώντας το παρόν***
- ***Ο εθελοντισμός ή η προσφορά κάποιων υπηρεσιών σε εθελοντική βάση προς συνανθρώπους που το έχουν ανάγκη είναι ένας σημαντικός τρόπος για να νιώσει κανείς καλά με τον εαυτό του και να έχει την αίσθηση ότι συνεισφέρει και αυτός κάτι***
- ***Θα πρέπει κανείς να θυμάται ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοοόλ μακροπρόθεσμα δεν ωφελεί καθόλου, αντίθετα, μετά την πολύ πρόσκαιρη επίδραση που έχει στο να ξεχάσει το άτομο τα προβλήματά του, εντείνει τα συναισθήματα κατάθλιψης, αυτοκριτικής, απόρριψης του εαυτού λόγω της συγκεκριμένης συμπεριφοράς και συντελεί σε πιο άσχημη ψυχολογική διάθεση.***

Yoga

για παιδιά

Περσεφόνη Σιμενή
Καθηγήτρια
Hatha Yoga

Μέσα από τη Γιόγκα, τα παιδιά, αναπτύσσουν σημαντικές ικανότητες και δεξιότητες σε όλα τα επίπεδα, σωματικά, νοητικά και συναισθηματικά.

Λειτουργώντας σε ένα κλίμα αποδοχής και ενθάρρυνσης, αποκτούν αυτοπεποίθηση και ενδυναμώνουν την προσωπικότητα τους! Αφήνονται ελεύθερα να νιώσουν ο εαυτός τους, καθώς το μάθημα γίνεται χωρίς κριτική και ο ανταγωνισμός απουσιάζει, δίνοντας τη θέση του στην αγάπη, την κατανόηση και την αλληλοϋποστήριξη! Καλλιεργώντας τη συν-εργασία και το ομαδικό πνεύμα νιώθουν την ασφάλεια να εκφραστούν και να εμπιστευτούν, μέσα σε μια ομάδα!

Με εργαλείο το παιχνίδι, τα παιδιά μαθαίνουν να έρχονται σε επαφή πρώτα από όλα με το σώμα τους. Βελτιώνουν τη στάση τους καθώς γυμνάζουν την σπονδυλική τους στήλη, αποφεύγοντας σκολίωση, λόρδωση, κύφωση, γίνονται πιο ευλύγιστα και δυνατά.

Επίσης μαθαίνουν να έρχονται σε επαφή με την αναπνοή τους, έτσι αποκτούν επίγνωση και αυτοέλεγχο. Με αυτόν τον τρόπο εκπαιδεύονται στο να αποβάλλουν το άγχος και να ηρεμούν, να συγκεντρώνονται και να πιστεύουν στον εαυτό τους.

Πολύ σημαντικό κομμάτι είναι η αναγνώριση των σκέψεων και των συναισθημάτων τους. Δηλαδή για την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να χτιστεί η βάση ενός ευτυχισμένου-εξελιγμένου ανθρώπου.

Η πρώτη Αρχή που διδάσκονται τα παιδιά, είναι η μη βία. Είτε ως προς το σώμα τους, είτε αναγνωρίζοντας τα όρια τους. Αλλά και μη βία, δηλαδή αγάπη και αποδοχή ως προς τον εαυτό τους και κατ' επέκταση σε όλα τα όντα γύρω τους!

Άλλες αξίες όπως η Αλήθεια, η Καθαριότητα, ο Σεβασμός, η Υπομονή, η Φιλία, και η Εμπιστοσύνη, είναι μέρος των μαθημάτων της Γιόγκα και αποτελέσματα αυτών.

Παραμχάνσα Σατυανάντα: " Το πεπρωμένο ολόκληρου του Κόσμου εξαρτάται από τα παιδιά. Το μέλλον, δεν ανήκει σε εσάς και σε μένα, αλλά στα παιδιά τα οποία χρειάζεται να έχουν Πνευματικές Αρχές. "

Οι Δυσκολίες στο Φάσμα του Αυτισμού

Βίλη Σκαρλοπούλου,
Λογοθεραπεύτρια Bsc, MA, HCPC

Όλα τα παιδιά που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού παρουσιάζουν κοινές δυσκολίες στους εξής τομείς:

• Λόγος • Κοινωνική αλληλεπίδραση • Κοινωνική φαντασία

Σύμφωνα με το διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο των ψυχικών διαταραχών ο αυτισμός είναι μία αναπτυξιακή διαταραχή που παρουσιάζει δυσκολίες στα παραπάνω (λόγος, κοινωνική αλληλεπίδραση, κοινωνική φαντασία) σε συνδυασμό με:

- επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές
- εμμονές/ειδικό ενδιαφέρον
- αισθητηριακές συμπεριφορές

Δεν είναι απαραίτητο το άτομο να παρουσιάζει δυσκολίες σ' όλα τα παραπάνω αλλά αρκούν και μερικά συμπτώματα.

Λόγος:

Το 50% των παιδιών με αυτισμό κάτω των 5 ετών δεν χρησιμοποιούν λόγο ενώ το ποσοστό μειώνεται στο 30% για τα παιδιά μεγαλύτερα από 6 ετών.

Αυτό όμως δε σημαίνει ότι θα πρέπει πάντα οι άλλοι να προβλέπουν τις ανάγκες τους. Ακολουθώντας πρόγραμμα θεραπείας, ο λογοθεραπευτής θα εντοπίσει τους κατάλληλους εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας όπως ανταλλαγή εικόνων, κινήσεις με τα χέρια, χρήση υπολογιστή έτσι ώστε να είναι το παιδί σε θέση να εκφράσει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του.

Τα παιδιά που χρησιμοποιούν λόγο είναι πολύ πιθανό να έχουν δυσκολίες στη κατανόηση, στην έκφραση και στη μεταφορική χρήση της γλώσσας.

Η αξία των παραμυθιών στο μεγάλωμα ενός παιδιού

Γιώργος Καραδάκης,
Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής

Μια φορά και ένα καιρό... Διάβασα στο παιδί μου παραμύθια...

Τα παραμύθια είναι η πρώτη μας επαφή με την λογοτεχνία. Μια πρώιμη λογοτεχνία που μας ενθουσιάζει και μας γεμίζει την ανάγκη μας για το ακατόρθωτο, το τέλειο. Οι ιστορίες αγάπης είναι παγκόσμια αγαπητές,οι ιστορίες υπάρχουν παντού, συνεπώς τα παραμύθια είναι διεθνή.

Τα παραμύθια είναι μαγικά, πέρα από το χρόνο και τον χώρο, ιστορίες που περιγράφουν τις ζωές ανθρώπων μέσα από συναρπαστικά γεγονότα. Έχουν τις ρίζες τους στην πραγματική ζωή και αντικατοπτρίζουν την κουλτούρα της χώρας από όπου προέρχονται. Μια κοινωνία και τα παραμύθια της μοιράζονται πολλά κοινά χαρακτηριστικά – η κοινωνία αναπαράγει το παραμύθι μέσα στο χρόνο και το παραμύθι επηρεάζει τις συμπεριφορές και τις πεποιθήσεις των ανθρώπων.

Τα παραμύθια, που όπως η ψυχανάλυση, βλέπουν την ανθρώπινη συμπεριφορά μέσα από τις συγκρούσεις της, είναι βιογραφίες με εκπαιδευτικό σκοπό. Περιμένουμε το παιδί συνειδητά ή υποσυνείδητα να αφομοιώσει και να αναπαράγει τους συμβολισμούς ενός παραμυθιού και παράλληλα να παρακινηθεί στο να απολαύσει, τις αντιξοότητες, της ωρίμανσης. Καθησυχάζουν το παιδί για ένα ευτυχισμένο τέλος.

Η ουσία είναι στην αφήγηση του παραμυθιού, που έχει σημασία λόγω της αλληλεπίδρασης και του διαλόγου μεταξύ του γονέα και του παιδιού. Το παιδί με την σειρά του είναι σε θέσει να ανοίξει ένα εσωτερικό διάλογο με την ίδια την ιστορία και έτσι μέσα από αυτή να αναπτύξει μηχανισμούς διαχείρισης της αναπτυξιακής του διαδικασίας.

Είναι χαρακτηριστικό των παραμυθιών να αναπτύσσουν ένα υπαρξιακό δίλημμα απλά και άμεσα. Αυτό επιτρέπει στα παιδιά να έρθουν σε επαφή με ένα πρόβλημα με τον πιο απλό και κατανοητό τρόπο και μέσω του παραμυθιού να το αποδημήσουν και να το αντιμετωπίσουν πολύ πιο εύκολα.

Καλό ή κακό, σωστό ή λάθος, έννοιες που παίρνουν μορφή μέσα από τα παραμύθια και δημιουργούν ηθικά και υπαρξιακά διλήμματα, που μέσω της απλότητας που είναι δοσμένα και της τελικής κάθαρσης που προσφέρουν, βοηθούν το παιδί να τα διαχειριστεί στο παρόν αλλά και να αναπτύξει την δυνατότητα για διαχείριση και στα πιο ώριμα στάδια της ζωής του.

Όταν κάποιος έχει μάθει μέσω των παραμυθιών να ζει τη δική του ιστορία, με όσο το δυνατόν ευρύτερα μεταφορική έννοια, έχουμε επιτύχει κάτι εξαιρετικά πολύτιμο, κάτι που ίσως μπορούμε να το αποκαλέσουμε ελευθερία.

Κοινωνική αλληλεπίδραση:

Τα παιδιά με αυτισμό έχουν δυσκολία στην αναγνώριση συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων και προτιμούν να περνούν χρόνο μόνα τους κάτι το οποίο έχει αρνητικές συνέπειες στη δημιουργία και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων.

Η δυσκολία προσοχής και η έλλειψη βλεμματικής επαφής δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο τη κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων είναι από τα πιο σημαντικά κομμάτια κατά τη λογοθεραπεία αν διανοηθούμε ότι το 90% των συναναστροφών μας την ημέρα συμβαίνει για κοινωνικοποίηση και μόνο το 10% για να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας. Μέσα από τη κοινωνικοποίηση μοιραζόμαστε τα συναισθήματα μας, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή μας κι αντλούμε χαρά.

Επαναλαμβανόμενες στερεοτυπικές συμπεριφορές και ειδικό ενδιαφέρον

Το άτομο μπορεί να κουνάει τα χέρια του, να κουνιέται πάνω κάτω στη καρέκλα, να χτυπάει τα δάχτυλά του.

Σε πιο βαριές περιπτώσεις αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να γίνουν βίαιες είτε ως προς το ίδιο το άτομο είτε ως προς τους άλλους δηλαδή να χτυπάει το κεφάλι, να δαγκώνει ή να φτύνει.

Μπορούν να πάρουν και λεκτική μορφή και τότε το άτομο εμφανίζεται να μιλά για το ίδιο πράγμα ξανά και ξανά πχ να ρωτάει συνέχεια την ίδια ερώτηση ή μιλά μόνο για κάτι που τον ενδιαφέρει συνέχεια πχ δεινόσαυροι, υπερήρωες.

Οι θεραπευτές αξιολογούν το είδος της ευαισθησίας και φροντίζουν να προσαρμόσουν το περιβάλλον σ' αυτές έτσι ώστε να ενισχυθεί η ηρεμία του ατόμου.

ΑΥΤΙΣΜΟΣ

Παιχνίδι στο Φάσμα του Αυτισμού

Σταυρούλα Καλαντζή
Ψυχολόγος

Το παιχνίδι αποτελεί μία από τις σπουδαιότερες δραστηριότητες της παιδικής ηλικίας και το κύριο έργο του παιδιού στην πορεία της γνωστικής και κοινωνικής του ωρίμανσης. Σε ένα σημαντικό βαθμό, απαιτεί φαντασία, επικοινωνιακές δεξιότητες και κοινωνική αλληλεπίδραση. Η τάση του παιδιού για παιχνίδι υπάρχει πάντα, ανεξαρτήτως των κοινωνικοοικονομικών, πολιτισμικών, συναισθηματικών ή οικογενειακών συνθηκών του περιβάλλοντός του. Ωστόσο, τα παιδιά που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού συναντούν δυσκολίες στην έκφραση των παραπάνω δεξιοτήτων μέσα στο παιχνίδι και για αυτό το παιχνίδι τους διαφέρει από το τυπικό. Ενώ πολλά παιδιά με αυτισμό είναι ικανά να περιλάβουν στις δραστηριότητές τους αισθησιοκινητικό, οργανωτικό και λειτουργικό παιχνίδι, ακόμη και να εμπλακούν σε συμβολικό παιχνίδι, πολύ σπάνια ένα παιδί με αυτισμό μπορεί να γίνει αντιληπτό σαν ένα παιδί που παίζει. Συνήθως χρησιμοποιούν το παιχνίδι σε ένα τελετουργικό επίπεδο, με επαναληπτικές και στερεοτυπικές δραστηριότητες, που μπορούν να αναπαράγονται για ώρες, ακόμη και μέρες, και παρουσιάζουν μεγάλη δυσφορία όταν το παιχνίδι τους μπορεί να ξεφύγει από τα αναμενόμενα.

Υπάρχει μια γενική αντίληψη ότι τα παιδιά με αυτισμό δεν παίζουν. Όμως, πολλές σχετικές έρευνες δείχνουν ότι αρκετά παιδιά με αυτισμό μπορούν να εμπλακούν σε παιχνίδι και να σκεφτούν δημιουργικά και έξω από στενά πλαίσια. Πιθανόν να μην χρησιμοποιούν αυτές τις ικανότητες, διότι δεν εμπλέκονται αυθόρμητα σε συνθήκες παιχνιδιού – ιδιαίτερα στο συμβολικό παιχνίδι – είτε διότι οι άλλοι δεν αντιλαμβάνονται αυτό που κάνουν ως παιχνίδι είτε δεν τους δίνονται ευκαιρίες για να παίξουν. Τα παιδιά με αυτισμό μπορούν να παίξουν σε ένα αναπτυξιακό επίπεδο ανάλογο με εκείνο της ανάπτυξης του λόγου τους, αλλά και των περιορισμών που θέτει η διαταραχή του αυτιστικού φάσματος. Αν, λοιπόν, κατανοήσουμε τι αντιλαμβάνονται τα συγκεκριμένα παιδιά, τότε μπορούν να επιλεγούν οι κατάλληλες δραστηριότητες και να σχεδιαστεί το κατάλληλο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για αυτά.

Ορισμένες γενικές στρατηγικές παρέμβασης και βελτίωσης του παιχνιδιού των παιδιών με αυτισμό είναι:

- Ενίσχυση: Σε επίπεδο ελεύθερου παιχνιδιού, τα παιδιά με αυτισμό λειτουργούν καλύτερα εάν τους προσφερθεί μια ανταμοιβή/κίνητρο.
- Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες του παιδιού. Χρειάζεται αρκετή σκέψη και προσπάθεια ώστε να δημιουργήσουμε καταστάσεις διασκεδαστικές και ελκυστικές για το παιδί, που θα το ενθαρρύνουν για αλληλεπίδραση.
- Τα θέματα και το υλικό που θα επιλεγούν να είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού και κυρίως, να προσεγγίζουν τη χρονολογική ηλικία του (Brown & Murray, 2001). Για παράδειγμα, είναι καλό να αποφεύγεται η χρήση παιχνιδιών βρεφικής ηλικίας από παιδιά με αυτισμό σχολικής ηλικίας, ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη κοινωνική αλληλεπίδραση ανάμεσα σε συνομηλίκους και το παιδί να μη στιγματίζεται.
- Τα παιχνίδια που επιλέγει το ίδιο το παιδί, συνήθως συνιστούν το καλύτερο μέσο για υποστηρικτική παρέμβαση, με περισσότερες ευκαιρίες για συμμετοχή στο παιχνίδι και αλληλεπίδραση με το συμπαίκτη.
- Βασική προϋπόθεση αποτελεί πάντα η διατήρηση και η ενίσχυση της χαράς στο παιχνίδι. Για παράδειγμα, κινητικές δραστηριότητες (π.χ. τρέξιμο, κούνια κλπ.) είναι ευχάριστες και συμβάλλουν στην ενεργοποίηση των αισθησιοκινητικών μηχανισμών.

- Η «υπερβολή», το ζωηρό παιχνίδι, η θετική και ενθουσιώδης διάθεση είναι ακόμη πολύ σημαντικά χαρακτηριστικά, για να τραβούν την προσοχή του παιδιού και να του δημιουργούν θετική συναισθηματική φόρτιση.
- Το περιεχόμενο των παιχνιδιών, ιδιαίτερα όταν περιλαμβάνουν κοινωνικές και πρακτικές δεξιότητες, πρέπει να διατηρείται απλό, τουλάχιστον ως προς το ένα είδος δεξιοτήτων. Αν, δηλαδή, το παιχνίδι απαιτεί σύνθετες κοινωνικές απαιτήσεις, το πρακτικό μέρος πρέπει να παραμένει πιο απλό, και το αντίστροφο.

Πιο πρακτικά και συγκεκριμένα, κάποια παιχνίδια που θα μπορούσαν να παίξουν οι ενήλικες με παιδιά με αυτισμό είναι τα εξής:

- Αισθητηριακό παιχνίδι: κρύβουμε διάφορα υλικά, με διαφορετικές υφές, σε δοχείο και προτρέπουμε το παιδί να βάλει μέσα το χέρι του και να μαντέψει το υλικό (π.χ. αφρό ξυρίσματος, αλεύρι, ζάχαρη, ζυμάρι κ.α.).
- Παιχνίδι συγκέντρωσης: είναι απλά παιχνίδια ενίσχυσης της συγκέντρωσης του παιδιού, όπως για παράδειγμα κάρτες με ζώα ή αριθμούς, που τις ανακατεύουμε και ζητάμε από το παιδί να βρει τα ζεύγη.
- Συμβολικό παιχνίδι: παιχνίδι για την ανάπτυξη των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών. Αυτά μπορεί να είναι ένα λούτρινο ζωάκι που το δίνουμε στο παιδί και του ζητάμε να το φροντίσει (π.χ. τάισμα, μπάνιο, καθάρισμα κλπ.), ή παιχνίδια ρόλων με κούκλες, όπου η καθεμία έχει το ρόλο της (π.χ. μαμά, μπαμπάς κλπ.). Μέσα από αυτά τα παιχνίδια το παιδί μπορεί να μάθει τις αναμενόμενες συμπεριφορές/αντιδράσεις σε διαφορετικές καταστάσεις (π.χ. χτυπάει το τηλέφωνο/κουδούνι. Τι πρέπει να κάνουμε;). Τέλος, μέσω του συμβολικού παιχνιδιού ενισχύεται τόσο η φαντασία, όσο και η κοινωνική του συμπεριφορά.
- Επιτραπέζια παιχνίδια: παιχνίδια, όπως τα παζλ, συμβάλλουν στην εκπαίδευση του παιδιού στο ομαδικό παιχνίδι, στη συνεργασία, στην υπομονή κλπ.
- Παιχνίδια ενίσχυσης βλεμματικής επαφής: εκμεταλλευτείτε στιγμές έντονου ενδιαφέροντος για το παιδί και πείτε του να κοιτάξει κάπου συγκεκριμένα. Επιμείνετε με ζωντάνια, ώστε να διατηρήσει την επαφή για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Η χρήση του παιχνιδιού στη θεραπεία των παιδιών με αυτισμό έχει σημαντικά οφέλη για τα παιδιά αυτά. Ο αυτισμός είναι μία σοβαρή κοινωνική-επικοινωνιακή διαταραχή. Τα παιδιά με αυτισμό είναι εξαιρετικά δύσκολο να σχετίζονται με τους άλλους, κυρίως με τους συνομηλίκους τους, με φυσιολογικούς τρόπους. Το παιχνίδι είναι ένα υπέροχο εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με αυτισμό να συμμετέχουν σε αλληλεπιδράσεις. Όταν χρησιμοποιείται κατάλληλα μπορεί επίσης να επιτρέψει στα μικρά παιδιά να ανακαλύψουν τα συναισθήματά τους, το περιβάλλον τους, τις σχέσεις τους με τους γονείς, τα αδέρφια και τους συνομηλίκους. Η θεραπεία μέσω παιχνιδιού μπορεί να διδαχθεί σε γονείς και οι γονείς μπορούν να γίνουν οι θεραπευτές του παιδιού τους, ενώ παράλληλα δημιουργούν μια πιο δυνατή και πιο ουσιαστική σχέση με τα παιδιά τους.

Ομάδες Φροντίδας

Ο πανελλήνιος σύλλογος «Φροντίδα» ήρθε η ώρα να τονίσει τη σημασία της φροντίδας σε μεγάλους και παιδιά, φροντίζοντας για την **πρόληψη, ενημέρωση και συμπαράσταση σε θέματα ψυχικής υγείας.**

Οργανώσαμε λοιπόν 4 ομάδες για εσάς:
1. Για παιδιά οικογενειών με οικονομικές δυσκολίες
2. Για παιδιά ΑΜΕΑ
3. Για γονείς παιδιών σε οικονομική δυσκολία
4. Για γονείς παιδιών ΑΜΕΑ

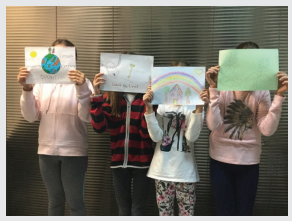
Τις ομάδες μας θα απαρτίζουν ο ψυχολόγος μας κος **Γιώργος Καραδάκης**, η κοινωνική λειτουργός μας κα **Βίκυ Κωνσταντοπούλου** και με τη μουσικοθεραπευτική του ιδιότητα ο πρόεδρος του συλλόγου «Φροντίδα» κος **Βασιλόπουλος Διονύσης**.

Στόχοι μας μέσα από τις ομάδες είναι η **ενημέρωση και η συμβουλευτική γονέων και η καλλιέργεια και εκπαίδευση των γνωστικών και ψυχικών λειτουργιών των παιδιών.**

Σε μια εποχή που η έννοια της φροντίδας, λοιπόν, θεωρείται πολυτέλεια ο σύλλογος «Φροντίδα» βάζει ένα λιθαράκι ακόμα στο να αποδείξει το αντίθετο, πως πέρα του ζην υπάρχει το ευ ζην και είναι δικαίωμα όλων μας.

Για συμμετοχές σε κάποια από τις 4 ομάδες μας παρακαλούμε επικοινωνήστε με τα γραφεία μας.

Τα παιδιά του Genius Kids ζωγραφίζουν για τη Φροντίδα



Την Κυριακή 29 Οκτωβρίου τα παιδιά του Genius Kids Ωρωπού ζωγράφισαν για τη Φροντίδα. Πολλοί μαθητές και οι φίλοι τους ζωγράφισαν για να χαρίσουν με τις ζωγραφιές τους τη σκέψη τους στις οικογένειες που την έχουν ανάγκη. Τα θέματα που ζωγράφισαν ήταν: **1.** Αλληλεγγύη | **2.** Βοήθεια | **3.** Σχολείο | **4.** Παραλία/Βουνό | **5.** Ουρανός.

Ευχαριστούμε όλο το προσωπικού του Genius Kids που βρίσκεται εδώ και μήνες δίπλα στη Φροντίδα!

Πρόγραμμα Ευαισθητοποίησης για τη Διαφορετικότητα

Η «Φροντίδα», στα πλαίσια των δράσεων της διοργανώνει βιωματικά εργαστήρια ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα και τα άτομα με αναπηρίες.

Το πρόγραμμα σχεδιάζεται από εξειδικευμένους επιστήμονες (ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και ειδικούς παιδαγωγούς) και περιλαμβάνει: ανάγνωση παραμυθιού, παντομίμα, ζωγραφική και παιχνίδι με σκοπό τα παιδιά να αντιληφθούν την έννοια της διαφορετικότητας και των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρίες.

Τα εργαστήρια αφορούν παιδιά προσχολικής ηλικίας, έχουν διάρκεια 90 λεπτών ανά τμήμα και είναι δωρεάν. Το πρόγραμμα αφορά νηπιαγωγεία και παιδικούς σταθμούς της Αττικής και έχει ξεκινήσει ήδη η υποβολή εκδήλωσης ενδιαφέροντος από τα σχολεία ή εκπαιδευτήρια που θέλουν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες και την αίτηση συμμετοχής.

Τα παιδιά της Φροντίδας στο “The Ranch” στην Κόρινθο

Μία ακόμα εξόρμηση της Φροντίδας πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 14 Οκτωβρίου 2017 με τα παιδιά της Φροντίδας να ψυχαγωγούνται και να εκπαιδεύονται στον χώρο του «The Ranch» στην Κόρινθο.

Τα παιδιά των ομάδων Φροντίδας, υπό την εποπτεία της κοινωνικής λειτουργού της Φροντίδας, κυρίας Βίκυς Κωνσταντοπούλου και της εθελόντριάς μας ψυχολόγου, κυρίας Σταυρούλας Καλαντζή, πέρασαν μία όμορφη μέρα στο «The Ranch» Κορίνθου. Εκεί πραγματοποίησαν πολλές δραστηριότητες, όπως ιππασία, τέννις, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τοξοβολία και βόλτα με τρενάκι, ενώ είδαν από κοντά ζώα της φάρμας και της φύσης. Ευχαριστούμε πολύ την εταιρεία «The Ranch» και το προσωπικό της για την φιλοξενία. Επίσης, θέλουμε να ευχαριστήσουμε τη Photo Aid και τους εθελοντές φωτογράφους της, Ελπίδα Βελη-βασάκη και Γιάννη Συρογιαννόπουλο, που για άλλη μία φορά ήταν δίπλα στις δράσεις της Φροντίδας.

3ο Φεστιβάλ παιδικών χορωδιών

Η «**Μουσική-Εκδοτική Εταιρεία Καλλιτεχνήματα**», η εβδομαδιαία εφημερίδα «**Φωνή των Πειραιωτών**», το σωματείο **Διόνυσος** και η **Λέσχη Πολιτισμού Πειραιά** (Piraeus Cultural Club) διοργάνωσαν το «**3ο Φεστιβάλ Παιδικών Χορωδιών Καλλιτεχνήματα**», «Όταν τα παιδιά τραγουδούν» την Παρασκευή 29 Σεπτεμβρίου 2017 στην Αίθουσα Μελίνα Μερκούρη του Σ.Ε.Φ.

Συμμετείχαν οι χορωδίες:
1. Παιδική Χορωδία «Καλλιτεχνήματα», Μαέστρος: Μαρία Μιχαλοπούλου
2. Χορωδία Μουσικού Σχολείου Πειραιά, Μαέστρος: Γεώργιος Κανδρεβιώτης
3. Χορωδία Εκπαιδευτηρίων Θεμιστοκλής, Μαέστρος: Ουρανία Πρασίνου – Δούκα
4. Παιδική Χορωδία Ι. Ν. Αγ. Βαρβάρας Αργυρουπόλεως, Μαέστρος: Λώρα Πετροπούλου
5. Παιδική - Νεανική Χορωδία Ωδείου «Εν Οργάνοις», Μαέστρος: Αθηνά Γρατσούνα
6. Νεανική Χορωδία «Αοιδών Φωνές» Δήμου Παραλιμνίου - Κύπρος, Μαέστρος: Σωτηρούλα Παπαμιχαήλ - Λοΐζου
7. Νεανικό τμήμα Χορωδίας του Ποιμενικού Αυλού Ι. Ν. Αγίου Γεωργίου Κερατσινίου, Μαέστρος: Αγγέλου Μαρία

Μέρος των εσόδων διατέθηκαν στην «Φροντίδα», ενώ για το έργο του Συλλόγου μίλησε στο κοινό η υπεύθυνη επικοινωνίας της Φροντίδας, κυρία Γιώτα Δραγωνέα.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ / ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Χριστουγεννιάτικο Bazaar Φροντίδας στο ΣΕΦ

Αγάπη – Ενδιαφέρον – Μέριμνα – Φροντίδα

Ας κάνουμε τις λέξεις – πράξεις

Η «Φροντίδα» διοργανώνει στις **16 έως 23 Δεκεμβρίου 2017** στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας (αίθουσα συνεδρίων «Περιστύλιο»), **Χριστουγεννιάτικο Bazaar Φροντίδας**.

Σε γιορτινό κλίμα, σε χώρο έκτασης 150 τ.μ., καθόλη τη διάρκεια της εκδήλωσης θα υπάρχει bazaar με διάφορα είδη που έχει προσφέρει ο κόσμος ειδικά για αυτόν τον σκοπό.

Θα μπορείτε να διαλέξετε ανάμεσα σε:

1. Βιβλία Δώρα
2. Παπούτσια
3. Ρούχα
4. Είδη Γραφείου

Και πολλά άλλα σε πολύ χαμηλές τιμές που θα κυμαίνονται από **1 έως 5** και έχουν σκοπό την ενίσχυση του Συλλόγου Φροντίδα.

Επίσης, θα υπάρχει η δυνατότητα να διαλέξετε ανάμεσα σε ποικιλία **χριστουγεννιάτικων ειδών** (γούρια, στολίδια για το δέντρο κ.α.) αλλά και να προμηθευτείτε τα **ημερολόγιά της Φροντίδας** για το 2018.

Εθελοντές μας θα βρίσκονται στον χώρο για να ενημερώνουν για το έργο και τις δράσεις του συλλόγου αλλά και να ευαισθητοποιούν για τη διαφορετικότητα και τα άτομα με αναπηρίες.

Πρόγραμμα:

16/12/2017: 17:00-19:00 Face painting
17/12/2017: 17:00-19:00 Θέατρο Σκιών: «Ο καραγκιόζης σε Χριστουγεννιάτικες περιπέτειες»
18/12/2017: 17:00-19:00 «Ο Άγιος Βασίλης μοιράζει δώρα»
19/12/2017: 17:00-19:00 Χριστουγεννιάτικες Ζωγραφιές
20/12/2017: 17:00-19:00 Face painting
21/12/2017: 17:00-19:00 «Εργαστήρι ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα»
22/12/2017: 17:00-19:00 Χριστουγεννιάτικες Ζωγραφιές

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ Φροντίδας

- **1/12/2017: Χριστουγεννιάτικο Bazaar στα Κεντρικά Γραφεία της Estee Lauder** (Λ. Μεσογείων & Τζαβέλα 67, Αθήνα)
- **7/12/2017: Χριστουγεννιάτικο Bazaar από την InfoAssist.** Η εταιρείας παροχής υπηρεσιών, Info Assist, διοργανώνει bazaar στην είσοδο του κτηρίου που στεγάζονται τα γραφεία της (Λ. Αλεξάνδρας 128)
- **7-8/12/2017: Χριστουγεννιάτικο Bazaar ομίλου ΟΤΕ** (Αγ. Λουκά & Ικάρου 1, Παιανία). Ο Όμιλος ΟΤΕ θα διοργανώσει και φέτος το Χριστουγεννιάτικο Bazaar για φορείς. Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ» επιλέχθηκε για συμμετοχή στο bazaar, το οποίο θα διεξαχθεί στο κτήριο του ΟΤΕ.
- **16-21/12/2017: Χριστουγεννιάτικο Bazzar στο Λούνα Παρκ «Αηδονάκια»** (Διονύσου 155, Μαρούσι). Στα Χριστουγεννιάτικα «Αηδονάκια» θα βρίσκεται η Φροντίδα με Bazaar χειροποίητων Χριστουγεννιάτικων ειδών και τα παιδιά της Φροντίδας να απολαμβάνουν το παιχνίδι και τις υπηρεσίες του Λούνα Παρκ
- **16-17 & 23-24/12/2017: Χριστουγεννιάτικο Bazaar Φροντίδας στο "The Ranch".** Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις στο The Ranch, στην Κόρινθο. Στις 16-17 και 23-24 Δεκεμβρίου το The Ranch σας προσκαλεί σε έναν χώρο σε γιορτινό κλίμα που δένει αρμονικά το φυσικό περιβάλλον με τις σύγχρονες οικολογικές εγκαταστάσεις άθλησης και διαμονής!!!
- **23/12/2017: Χριστουγεννιάτικη εκδήλωση από την Athenian Sea Carriers.** Η ναυτιλιακή εταιρεία Athenian Sea Carriers, πραγματοποιεί την Χριστουγεννιάτικη εκδήλωσή της, στο κτήμα Νησίς στην Κηφισιά. Με μεγάλη μας χαρά τα παιδιά της Φροντίδας θα βρίσκονται στον χώρο, όπου ο Άγιος Βασίλης θα τους χαρίσει ονομαστικά δώρα εκ μέρους της εταιρείας.
- **29-30/12/2017: Χριστουγεννιάτικο Bazaar Φροντίδας στο Athens Μέτρο Mall.** Η "Φροντίδα" και φέτος πραγματοποιεί Χριστουγεννιάτικο Bazaar Φροντίδας στο στολισμένο Athens Metro Mall στον Άγιο Δημήτριο.

Κάνε και συ μια κίνηση Φροντίδας στο
90 11 405 459
ή μπες στο
www.frodida.gr
ΦΡΟΝΤΙΔΑ
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 - Ί, 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 αποστέλεται απόδειξη και ευχαριστήρια επιστολή.

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