ΦΡΟΝΤΙΔΑ

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

Αριθμός Φύλλου 14ο
Ιανουάριος / Φεβρουάριος 2018

EDITORIAL
σελίδα 2

Ομάδες Φροντίδας
σελίδα 6

Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες της Φροντίδας
σελίδα 6-7-8

Γίνε κι εσύ Εθελοντής Φροντίδας
σελίδα 8

Έννοια των Ψυχοσωματικών Διαταραχών

Ο άνθρωπος είναι ένα σύνολο – ολότητα ψυχοσωματικό. Το σύμπλεγμα σώμα – ψυχή γίνεται αντιληπτό ολικά, δηλαδή χωρίς ανάλυση των στοιχείων που το συναποτελούν. Επομένως και οι ψυχοσωματικές διαταραχές επιδρούν ολικά στον άνθρωπο, στο σώμα και την ψυχή. Η επιστήμη που εξετάζει τον άνθρωπο ολικά λέγεται ψυχοσωματική.
Σήμερα η ψυχοσωματική είναι κλάδος των επιστημών της ψυχολογίας και της ιατρικής.

*συνέχεια στη **σελίδα 2-3***

Έντονος Κόσμος: Οι Εγκέφαλοι των Αυτιστικών Παιδιών Δημιουργούν 42% Περισσότερες Πληροφορίες

Μήπως αυτιστικά παιδιά ζουν σε έναν υπέρ-πραγματικό "έντονο κόσμο";
Μια νέα μελέτη διαπίστωσε ότι ο εγκέφαλος των αυτιστικών παιδιών παράγει, κατά μέσο όρο, 42% περισσότερες πληροφορίες από ό, τι τα μη-αυτιστικά παιδιά όταν είναι σε κατάσταση ηρεμίας (Βελάσκες & Γκαλάν, 2013). Αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί τα παιδιά με αυτισμό τείνουν να αποσύρονται στον δικό τους εσωτερικό κόσμο και απομονώνονται κοινωνικά.

*συνέχεια στη **σελίδα 4***

Βότανα. Το δώρο της φύσης στον άνθρωπο

«Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου»
Ιπποκράτης

Η χρήση των βοτάνων ξεκινά μαζί με την εμφάνιση του ανθρώπου στη Γη.
Η ιστορία των πολιτισμών είναι γεμάτη μύθους και παραδόσεις που αναφέρονται στις θεραπευτικές χρήσεις των φυτών. Πίσω από κάθε θαυματουργή ενέργεια ίσως να βρίσκεται και ένα βοτάνι που λίγοι έτυχε να γνωρίζουν και λίγοι να το χρησιμοποιούν. .

*συνέχεια στη **σελίδα 5***

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 •παιχνίδι

*συνέχεια στη **σελίδα 6***

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

▶ EDITORIAL

Τη χρονιά που πέρασε, και όπως πάντα, ο Σύλλογος «Φροντίδα», στάθηκε αρωγός, συμπαραστάτης και ειλικρινής φίλος στις οικογένειες και στα άτομα που ζήτησαν τη βοήθεια μας. Επίσης, δώσαμε την αγάπη μας απέναντι στις κοινωνικές προεκτάσεις, παραλήψεις και αδυναμίες, που υπάρχουν σχετικά με τα άτομα με αναπηρίες.

Με δράσεις όπως Bazaar, ενημερώσεις, συνεργασίες με ιδιώτες, το κοινωνικό μας παντοπωλείο, τις ομάδες ψυχολογικής στήριξης και τη φυσική και έμπρακτη παρουσία μας σε σχετικές εκδηλώσεις, φροντίσαμε να συγκεντρώσουμε πόρους που θα βοηθήσουν οικονομικά, υλικά και ηθικά στους ωφελούμενους του συλλόγου μας. Φροντίσαμε, πέρα από τα καθημερινά και τα ουσιώδη να παρέχουμε στις οικογένειες και τα παιδιά του συλλόγου μας την ευκαιρία να παραβρεθούν σε εκδρομές και εκδηλώσεις που οργανώσαμε για αυτούς.

Πέρα και πάνω από όλα όμως, φροντίσαμε να βάλουμε το λιθαράκι μας, ούτως ώστε αυτή η κοινωνία να γίνει ουσιαστικά βιώσιμη για τα άτομα με εγκεφαλική παράλυση, νοητική υστέρηση και σύνδρομο Down, μέσα από τις ομάδες ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα και τα αντίστοιχα ενημερωτικά προγράμματα που τρέχουμε για παιδιά δημοτικού και νηπίου, σε δήμους της Αττικής.

Κύριο μέλημα για εμάς ήταν και είναι, η φροντίδα των ατόμων που την έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από όλους, των ατόμων με αναπηρίες. Ο Σύλλογος μας πιστεύει ότι το πολιτιστικό επίπεδο μιας κοινωνίας αναδεικνύεται σε σημαντικό βαθμό από τον τρόπο που αντιμετωπίζει, όσα μέλη της διαφέρουν ή μειονεκτούν. Για όλους αυτούς, ήμασταν και είμαστε σθεναρά παρόντες, για να τους δώσουμε την φροντίδα που αξίζουν, για να κάνουμε για εκείνους, τις λέξεις πράξεις.

Ο Πρόεδρος
Βασιλόπουλος Διονύσιος
d.vasilopoulos@frodida.gr

Έννοια των Ψυχοσωματικών Διαταραχών

Δημήτρης Μπούκουρας
Κλινικός Ψυχολόγος
Ψυχοθεραπευτής

Ο άνθρωπος είναι ένα σύνολο – ολότητα ψυχοσωματικό. Το σύμπλεγμα σώμα – ψυχή γίνεται αντιληπτό ολικά, δηλαδή χωρίς ανάλυση των στοιχείων που το συναποτελούν. Επομένως και οι ψυχοσωματικές διαταραχές επιδρούν ολικά στον άνθρωπο, στο σώμα και την ψυχή. Η επιστήμη που εξετάζει τον άνθρωπο ολικά λέγεται ψυχοσωματική.

Σήμερα η ψυχοσωματική είναι κλάδος των επιστημών της ψυχολογίας και της ιατρικής. Πρόκειται για επιστημονική μεθοδολογία που έχει σκοπό την κλινικοδυναμική θεώρηση και αντικειμενική εκτίμηση των ψυχολογικών (συγκινησιακών) και των σωματικών (οργανικών) παραγόντων κάθε νόσου

Η ψυχοσωματική με την αναδρομική ανασύνδεση της ψυχοσυναισθηματικής εξέλιξη του ατόμου, δηλαδή με το να καθορίζει και ν' αναλύει το ποιόν και τη φύση των σχέσεων ανάμεσα στις συγκινήσεις και τις οργανικές (σωματικές) λειτουργίες του ανθρώπου, δεν εξετάζει αφηρημένα την αρρώστια, όπως η ιατρική. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η ψυχοσωματική ιατρική, ιδιαίτερα, παραμελεί την εργαστηριακή (βιοχημική) και (κλινική) σωματική εξέταση του ατόμου. Μ' άλλα λόγια, η ψυχοσωματική πιστεύει ότι οι συγκινήσεις και οι συναισθηματικοί τραυματισμοί παίζουν ένα σημαντικό ρόλο στον προσδιορισμό και την εξέλιξη των σωματικών ασθενειών. Η ψυχοσωματική στηρίζεται στη διαπίστωση ότι ο εγκέφαλος είναι το κέντρο για το συντονισμό της συναισθηματικότητας. Η περιοχή αυτή του εγκεφάλου ενσωματώνει από τη μια πλευρά τις συγκινήσεις και από την άλλη επιδρά στον υπόλοιπο οργανισμό με το νευροφυτικό σύστημα. Η λειτουργία του εγκεφαλικού αυτού κέντρου αρχίζει αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού, πράγμα, που ξέρουμε από τις συναισθηματικές βιώσεις του κατά την πρώτη παιδική ηλικία.

Κατά τον Henri Ey "οι ψυχοσωματικές διαταραχές είναι νόσος που λαβαίνει χώρα σ' ένα επίπεδο οργάνωσης όπου η ανατομία, η φυσιολογία, οι ενστικτώδεις και συναισθηματικές τάσεις ενώνονται και συναποτελούν μια αδιαφοροποίητη ολότητα".

Η έννοια του Stress

Προκειμένου να γίνει κατανοητός ο μηχανισμός γένεσης των ψυχοσωματικών διαταραχών, είναι σκόπιμο ν' αναφερθούμε περιληπτικά στην έννοια του stress.

Η λέξη stress είναι αγγλική και δηλώνει ένταση, βία και εξαναγκασμό. Είναι μια κατάσταση οξεία έντασης που κινητοποιεί ο οργανισμό. Το επιθετικό ερέθισμα μπορεί να είναι φυσικό, π.χ ένας τραυματισμός, μια ασθένεια κ.τ.λ, όπως επίσης μπορεί να είναι και ψυχολογικό (συγκίνηση).

Η αντίδραση του οργανισμού χαρακτηρίζεται από νευρο-ενδοκρινολογικές μεταβολές, που επηρεάζουν τον υποθάλαμο (κέντρο της συγκίνησης στον εγκέφαλο), τους αδένες της υπόφυσης και τους αδένες jurrenales (κέντρο της αντίδρασης)

Η αντίδραση αυτή του οργανισμού είναι φυσιολογική για κάθε άτομο που δέχεται ένα επιθετικό ερέθισμα.

Ο οργανισμός προκειμένου ν' αντισταθεί και να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση (φυσικό ή ψυχολογικό ερέθισμα) χρησιμοποιεί ορισμένους μηχανισμούς με τους οποίους απαντά στα επιθετικά ερεθίσματα. Αυτοί οι μηχανισμοί είναι το stress.

Αυτός ο όρος έχει επικρατήσει σήμερα διεθνώς βέβαια, η προσαρμογή του οργανισμού στο φυσικό ή ψυχολογικό ερέθισμα, γίνεται με αντιστάθμισμα μια μικρή ή μεγάλη διαταραχή της ισορροπίας του, που είναι πηγή άγχους, νόσου ή ακόμη και θανάτου.

Κατά τον Selye το γενικό σύνδρομο Προσαρμογής του οργανισμού στο stress περιλαμβάνει τρείς φάσεις:

1. Μία φάση συναγερμού
2. Μία φάση αντίστασης (άμυνας) π.χ με το άγχος
3. Μια φάση εξάντλησης που επιφέρει το θάνατο ή αποδιοργάνωση της προσωπικότητας.

Οι τρείς αυτές φάσεις αντιπροσωπεύουν την προσπάθεια του οργανισμού ν' αποκαταστήσει, το ταχύτερο δυνατό τη διαταραγμένη ισορροπία του.

Μηχανισμός γένεσης των ψυχοσωματικών διαταραχών

Η σύγκριση είναι πράγματι μια αντίδραση του οργανισμού σε μια κατάσταση. Πρόκειται για μια ένταση του οργανισμού για να αντιμετωπίσει μία επίθεση. Η εκφόρτιση αυτής της έντασης μετατρέπεται κανονικά σε μια εξωτερική μορφή επίθεση, μια φυγή ή οποιαδήποτε εκφραστική μορφή (χειρονομία, λόγος).

Αν όμως η εκφόρτιση, κατά Freud η ικανοποίηση της ορμονικής ενέργειας μ' ένα "αντικείμενο" είναι αδύνατη, γιατί δεν ανταποκρίνεται (δεν είναι ισοδύναμη) στις απαντήσεις της κατάστασης που την προκάλεσε, τότε η ήδη εσωτερικοποιημένη συγκίνηση συμπεριφέρεται σαν ένα ξένο σώμα, που διαταράσσει την ισορροπία του οργανισμού, αποτελεί δηλαδή παράγοντα δημιουργίας stress.

Εδώ είμαστε υποχρεωμένοι ν' αναπτύξουμε την έννοια του διάμεσου, της μεσολάβησης στη σχέση οργανισμού – περιβάλλοντος. Σε φυσιολογικές καταστάσεις υπάρχει στον παθογενή παράγοντα και στον οργανισμό. Στις ψυχοσωματικές, όμως, διαταραχές έχουμε έμμεση αλληλεπίδραση που μπορεί να περιγράφει ως εξής:

Η κατάσταση που προκάλεσε το ερέθισμα (κοινωνιοψυχολογικά ερεθίσματα) προκαλεί ενεργητική κινητοποίηση της ψυχοσωματικής ολότητας του ατόμου. Η ανταπόκριση (απάντηση) του ατόμου στο ερέθισμα δημιουργεί συγκίνηση (ενδοψυχικό γεγονός).

Η συγκίνηση είναι το διάμεσο, ο εσωτερικευμένος μεσολαβητής, που απαντά στις απαντήσεις που ερεθίσματος κινητοποιώντας τις δυνάμεις του οργανισμού με τη μορφή μυϊκής έντασης, ορμονικής εκφόρτισης και γενικά με την απελευθέρωση ενέργειας. Η σύγκρουση αυτή συνεπάγεται δημιουργία (έκλυση) άγχους που σωματικοποιείται, δηλαδή μετατρέπεται σε σωματικό σύμπτωμα. Στην περί-

πτωση των ψυχοσωματικών διαταραχών το σύμπτωμα μπορεί να εκδηλωθεί έξω από το σώμα, δηλαδή στη συμπεριφορά όπως συμβαίνει στις νευρώσεις, γιατί δεν καταφέρνει να ξεπεράσει το φράγμα του σώματος, όπου και σταματάει.

Η παθογένεια, λοιπόν, εδώ δεν προέρχεται από τις αποκτήσεις του ερεθίσματος, αλλ' από το γεγονός ότι αφού η συγκίνηση δεν μπορεί να εκφραστεί και απωθείται, συμπεριφέρεται σαν παράγοντας που δημιουργεί stress στο σώμα, δηλαδή έχουμε μετατροπή του άγχους σε σωματικό σύμπτωμα.

Ο ανθρώπινος οργανισμός, ξέρουμε, ότι πιέζεται εξωτερικώς και εσωτερικώς από πολυάριθμους και ποικίλους βλαβερούς παράγοντες: μικροβιακούς, τοξικούς, φυλετικούς, πολιτισμικούς, κοινωνικούς, συναισθηματικούς κ.λ.π, κανένας από τους οποίους πρέπει να αντιμετωπισθεί με προσοχή και να αξιολογηθεί κατάλληλα, με προσπάθεια ψυχοσωματικής προσέγγισης του κάθε προβλήματος.

Κλινική Ταξινόμηση

Όσον αφορά την κλινική κατάταξη των ψυχοσωματικών διαταραχών μπορούμε να πούμε τα εξής:

1. Οι οργανοφυτικές διαταραχές ή νευρώσεις οργάνου (οργανονευρώσεις). Αποτελούν κλινικά συμπτώματα οξεία ή χρόνια που εκδηλώνονται κυρίως από ένα μεμονωμένο όργανο ή από σύστημα οργάνων. Αντίθετα με τις ψυχονευρωτικές αντιδράσεις οι οποίες οφείλονται συνήθως σε πρώιμους ψυχοτραυματισμούς, οι οργανονευρώσεις προκαλούνται από παρούσα ή χρόνια συγκινησιακή αναστάτωση, συναισθηματικό τραυματισμό, ο οποίος διαταράσσει την τωρινή φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Τυπικό παράδειγμα οργανονευρώσεων είναι οι καρδιονευρώσεις, τα γαστρεντερικά σύνδρομα, το βρογχικό άσθμα, ο θυρεοειδής κ.α.
2. Οι εμφανές ψυχοσωματικές διαταραχές: όπως είναι η ψυχική ανορεξία, η ψυχογενής πολυφαγία, οι νευροδερματώσεις, τα αλλεργικά σύνδρομα, μερικά από τα αφροδίσια νοσήματα, η ρευματοειδής αρθρίτις κ.α.
3. Οι σωματο-ψυχικές διαταραχές, όπως είναι οι συγγενείς δυσπλασίες, οι σωματικές παραμορφώσεις, τα "ατυχήματα", τα "τυχαία" εγκαύματα, οι τραυματισμοί κ.α.

Διαγνωστικά κριτήρια

1. Η διαταραχή πρέπει να προκαλείται, να ακολουθεί ή να επιβαρύνεται από κάποιον ψυχικό τραυματισμό ή συγκίνηση, ή συναισθηματική κάκωση.
2. Οι πάσχοντες από ψυχοσωματικό διαταραχές έχουν συνήθως, κάποια κοινά χαρακτηριστικά ή κοινό τύπο δομής της προσωπικότητας. Η άποψη αυτή όμως εγκαταλείπεται με την πάροδο του χρόνου.
3. Υπάρχει αναλογία ευρείας κατανομής κατά φύλο, ηλικία, φυλή, κοινωνική τάξη κ.λ.π.
4. Παρατηρούνται φάσεις ή εναλλαγές στην κλινική πορεία της ψυχοσωματικής διαταραχής.(αλλαγή ή μετατόπιση συνδρόμου).
5. Διαπιστώνονται όμοια, παράλληλα ή ανάλογα ψυχοσωματικά σύνδρομα στο άμεσο περιβάλλον του ασθενούς, στους γονείς π.χ στους αδερφούς, στους στενούς συγγενείς (ψευδοκληρονομικότητα).
6. Επίσης αξιόλογο κλινικό κριτήριο κάθε ψυχοσωματικής διαταραχής, θεωρούμε την κατά φάσεις πορεία με τις χαρακτηριστικές βελτιώσεις, εξάρσεις, υποτροπές και επιβαρύνσεις του ψυχοσωματικού συμπτώματος.

Ειδική επιλογή του οργάνου

Για την ερμηνεία του συγκεκριμένου φαινομένου μπορούμε να πούμε τα εξής:

1. Η ιδιοσυστασιακή ή επίκτητη μειονεξία του οργάνου το καθιστά πιο ευάλωτο από παθολογική εξεργασία.
2. Η σημασία στην οποία "το άτομο" προσδίδει στο συγκεκριμένο όργανο και τη λειτουργία του.
3. Η κατάσταση του οργάνου κατά τη στιγμή της επενέργειας των διαταραχών παραγόντων της λειτουργίας του.
4. Η ειδική ετοιμότητα και επιρρέπεια ορισμένων οργάνων προς μία ασθένεια σε ώρα ψυχικής εντάσεως και προς συμβολική έκφραση της ενδοψυχικής διαμάχης.

Ψυχοσωματική θεραπεία

Κάθε ψυχοσωματική διαταραχή είναι και πρέπει ν' αποτελεί αντικείμενο συστηματικής και ειδικής μεθοδολογικής – επιστημονικής διερεύνησης και μόνο εάν γίνεται από ειδικό αποτελεί μορφή θεραπείας.

Δεν υπάρχει, ωστόσο, ειδική μορφή "ψυχοσωματικής" ψυχοθεραπείας, ο δε χειρισμός των ασθενών με τέτοιες διαταραχές εμπίπτει στα πλαίσια της κλασικής ψυχοθεραπεία.

Η ψυχοθεραπεία εδώ είτε ακολουθεί τις φροϋδικές αρχές είτε είναι επιφανειακή ψυχοθεραπεία (καθησύχαση, συμβουλευτική, ιατρικές οδηγίες, ηθική ενίσχυση κ.α) είναι προσαρμοσμένη σε κάθε τέτοια ανάγκη.

Κλινικές μορφές Ψυχοσωματικών Διαταραχών

Ψυχογενής Ανορεξία

Παρατηρείται συνήθως στα κορίτσια και σε νεαρές γυναίκες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν απαντάται και στους άνδρες, σε αναλογία όμως 1 προς 11.

Από πολλούς θεωρείται και περιγράφεται η ανορεξία σαν ιδιαίτερη μορφή νεύρωσης. Είναι λογικότερο, όμως να καταταγεί στις ψυχοσωματικές διαταραχές, για το λόγο, ότι κατά τη διάρκεια της ανορεξίας πάσχει στο σύνολό της όλη η ψυχοβιολογική υπόσταση του ατόμου.

Το άτομο κατά την ανορεξία κατέχεται από την έμμονη επιθυμία να αδυνατίσει, παλεύει σε απεγνωσμένα ενάντια σε μια υπερορεξία που παρουσιάζεται κατά περιόδους και υπερφασία, ώστε, μετά τη λήξη υπερβολικής ποσότητα τροφής να καταφεύγει στην αποβολή της με εμετό, ή να χρησιμοποιεί διάφορα ανορεξικά για να καταπολεμήσει την όρεξη και την πάχυνση.

Η καχεξία, αποτέλεσμα του υποσιτισμού, φθάνει συχνά τα ακρότατα σημεία. Τα άτομα αρνούνται τη λήψη τροφής ή προσποιούνται ότι τρώνε κρύβοντας το φαΐ σε σακούλες ή σε απίθανους χώρους. Άλλοτε. Πάλι, τρώνε κατακόρο μπροστά στους γονείς και μετά το κάνουν εμετό.

Συχνά ανατρέπεται και το ωράριο του φαγητού, (νυχτερινή πολυφαγία) ή ακόμα εμφανίζονται ιδιοτροπίες της όρεξης.

Εκτός από την ανορεξία συνυπάρχει κατά κανόνα αλιγομηνόρροια ή αμηνόρια (η οποία και προηγείται συνήθως της ανορεξίας, χάσιμο βάρους, δυσκοιλιότητα και συμπτώματα κατάθλιψης.

Παρατηρείται επίσης: υπόταση, βραδυκαρδία, μείωση του βασικού μεταβολισμού, αναιμία, υπογλυκαιμία.

Η νόσος αυτή έχει πολλά και ποικίλα αίτια: Τα πιο χαρακτηριστικά αναφέρονται στις διαταραχές των ενδοοικογενειακών σχέσεων και κυρίως στο αμφιθυμικά αισθήματα, στην επιθετικότητα και την αντιπαλότητα προς την υπερπροστατευτική ή απαγορευτική μητέρα, την οποία η ασθενής π.χ κόρη εκδικείται με την ανορεξία της, ή προσπαθεί να επισύρει την προσοχή , τη στοργή και το ενδιαφέρον.

Τα καταθλιπτικά συμπτώματα, φαίνεται, να πηγάζουν από απωθημένες ενοχές, ασυνείδητους φόβους θανάτου και επιθετικές ορμές.

Με το χάσιμο τέλος βάρους ο ανορεκτικός επιθυμεί ν' αποκτήσει τέτοια σωματική κατασκευή ώστε ν' αποτελεί αντικείμενο σεξουαλικής έλξης ή απώθησης. Η επιθυμία δε για χάσιμο βάρους είναι συνειδητά κίνητρο της νόσου με επιδίωξη την "άρνηση" των εμφανών ενδείξεων της θηλυκότητας, δηλαδή των μαστών, των καμπύλων κ.α.

Σε βαθύτερο επίπεδο, όμως, το κίνητρο αυτό επαναπροσδιορίζεται από το φόβο (επιθυμία) εγκυμοσύνης, τη συμβολική, δηλαδή, ταυτοποίηση του πάχους προς την εγκυμοσύνη. Σε πιο ασυνείδητο επίπεδο και βάθος αποτελεί ένα είδος αυτοτιμωρίας για κατά το παρελθόν αυνανιστικές ενασχολήσεις των ανορεκτικών, οι οποίες εξισώνουν τον ηδονισμό με την τροφή, την οποία πρέπει ν' αποφεύγουν σαν ανεπίτρεπτη όπως ανεπίτρεπτης είναι και ο ηδονισμός.

Ψυχογενής Πολυφαγία

Η ψυχογενής πολυφαγία (βουλιμία) αποτελεί την άλλη όψη του νομίσματος.Η πολυφαγία είναι το κυριότερο αίτιο της παχυσαρκία δεδομένου ότι οι οργανικές παθήσεις οι οποίες προκαλούν παχυσαρκία περιορίζονται σε 5-8%.

Το βάρος του παχύσαρκου υπερβαίνει κατά 20% συνήθως το φυσιολογικό βάρος ορισμένου ύψους και ορισμένης ηλικίας του ατόμου. Οι γυναίκες είναι περισσότερο επιρρεπείς τόσο κατά την εφηβική ηλικία όσο και κατά την κλιμακτήριο. Κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των παχύσαρκων είναι η ανωριμότητα, η καχυποψία και το έκδηλο άγχος. Τα άτομα αυτά, είναι επίσης "ευαίσθητα" στις συναισθηματικές – ψυχικές συγκρούσεις, είναι επιθετικά, ευερέθιστα και έχουν εσφαλμένη αντίληψη της εικόνας του σώματος. Όσον αφορά την αιτιολογία, πρόκειται για μια ψυχολογική παλινδρόμηση στο στοματικό στάδιο της ψυχοσυναισθηματικής εξέλιξης του ατόμου. Η πολυφαγία ικανοποιεί συμβολικά τόσο τις σεξουαλικές ορμές όσο και τις συναισθηματικές ανάγκες του παχύσαρκου.

Με αφορμή τη σύγκρουση αυτή το άτομο καταφεύγει στην τροφή, όπως το βρέφος στο στήθος της μάνας του για να ικανοποιήσει μ' αυτόν τον τρόπο τις συναισθηματικές του ανάγκες. Στην πραγματικότητα πολλοί παχύσαρκοι καταφεύγουν στην τροφή, όχι γιατί πεινούν, αλλά γιατί δεν είναι σε θέση να διαχωρίσουν τα όρια ικανοποίησης του αισθήματος της πείνας και του αισθήματος του κορεσμού. Τρώνε επομένως μέχρι δυσφορίας, για να καταληφθούν κατόπιν από αισθήματα ενοχών και αυτολομφής, τα οποία οδηγούν στο άγχος το οποίο πάλι απαλλάσσεται με την πολυφαγία. Φαύλος κύκλος δηλαδή. Χαρακτηριστική είναι επί παχυσαρκία η διαταραχή της αντίληψης της εικόνας του σωματικού εγώ.

Από το 9ο έτος το άτομο "συλλαμβάνει" την υποκειμενική αντίληψη της εικόνας του εγώ, ανάλογα του βαθμού της ψυχοβιολογικής ωρίμανσης, των προσωπικών εμπειριών, των κοινωνικοπολιτισμικών παραγόντων κ.α. Σε μερικές χώρες η ισχύς του εγώ εξισώνεται με τη σωματική ισχύ. Ο Αγά Χάν π.χ ζυγιζότανε κάθε χρόνο και αντάλλαζε το σωματικό βάρος του σε χρυσό.

Έντονος Κόσμος:

Οι Εγκέφαλοι των Αυτιστικών Παιδιών δημιουργούν 42% περισσότερες πληροφορίες

Γιώργος Καραδάκης,
Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής

Μήπως αυτιστικά παιδιά ζουν σε έναν υπέρ-πραγματικό "έντονο κόσμο";

Μια νέα μελέτη διαπίστωσε ότι ο εγκέφαλος των αυτιστικών παιδιών παράγει, κατά μέσο όρο, 42% περισσότερες πληροφορίες από ό,τι τα μη-αυτιστικά παιδιά όταν είναι σε κατάσταση ηρεμίας (Βελάσκες & Γκαλάν, 2013).

Αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί τα παιδιά με αυτισμό τείνουν να αποσύρονται στον δικό τους εσωτερικό κόσμο και απομονώνονται κοινωνικά.

Ένας από τους συντάκτες της μελέτης, ο Ρομπέρτο Φερνάντς Γκαλάν, εξήγησε:

«Τα αποτελέσματα μας δείχνουν ότι τα αυτιστικά παιδιά δεν ενδιαφέρονται για τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις επειδή οι εγκέφαλοί τους παράγουν περισσότερες πληροφορίες σε κατάσταση ηρεμίας, το οποίο εμείς αντιλαμβανόμαστε ως αποκοπή από το περιβάλλον, σύμφωνα με αρχικές περιγραφές της διαταραχής.»

Θεωρία του Έντονου Κόσμου

Η μελέτη υποστηρίζει μια σχετικά νέα θεωρία για τον αυτισμό που ονομάζεται «Intense World Theory» (Markram et al., 2007).

Αυτή η θεωρία προτείνει ότι ο αυτισμός δεν είναι ένα διανοητικό έλλειμμα, αλλά μια νοητική υπερφόρτωση. Τα αυτιστικά παιδιά να το αντιμετωπίζουν αυτό, προσπαθώντας να κλειστούν από τον έξω κόσμο και τις επιπλέον πληροφορίες που δέχονται από αυτόν.

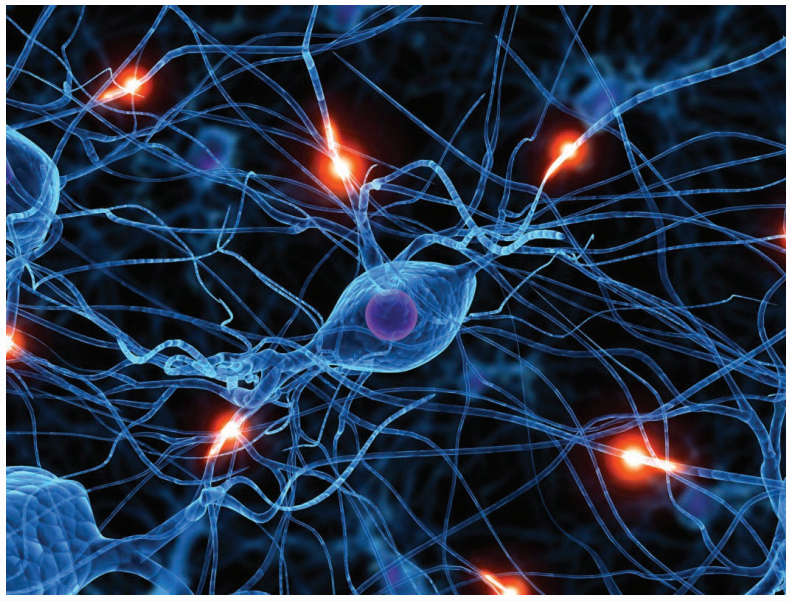
Οι υποστηρικτές λένε ότι ο αυτισμός μπορεί να περιγραφεί από υπερ-αντίληψη, υπερ-προσοχή και υπερ-μνήμη.

Όλες οι σημαντικές εγκεφαλικές λειτουργίες εργάζονται με αυξημένη ικανότητα, κάτι που ίσως εξηγεί γιατί τα αυτιστικά παιδιά αποφεύγουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Συνήθως, μια έλλειψη ενσυναίσθησης περιγράφεται ως ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του αυτισμού. Όμως, η Θεωρία του Έντονου Κόσμου δείχνει το αντίθετο: ότι παράγεται πραγματικά υπερβολική ευαισθησία.

Υπερβολικές Πληροφορίες

Η παρούσα μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Frontiers in Neuroinformatics, εξέτασαν στοιχεία από αυτιστικά και μη αυτιστικά παιδιά χρησιμοποιώντας μαγνη-



τοεγκεφαλογράφους, που μετρούν τα ηλεκτρικά ρεύματα στον εγκέφαλο.

Με τη σύγκριση της δραστηριότητας μεταξύ των δύο ομάδων, οι νευροεπιστήμονες μπόρεσαν να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι ο...

"...Εγκέφαλος των ατόμων με αυτισμό δημιουργεί περισσότερες πληροφορίες σε κατάσταση ηρεμίας. Πιστεύουμε ότι η υπερβολική παραγωγή πληροφοριών, η έλλειψη σχετικών αισθητήριων ερεθισμάτων ή η προσοχή σε εξωτερικά ερεθίσματα κρύβεται πίσω από τις γνωστικές διαφορές μεταξύ των ατόμων με και χωρίς αυτισμό" (Βελάσκες & Γκαλάν, 2013).

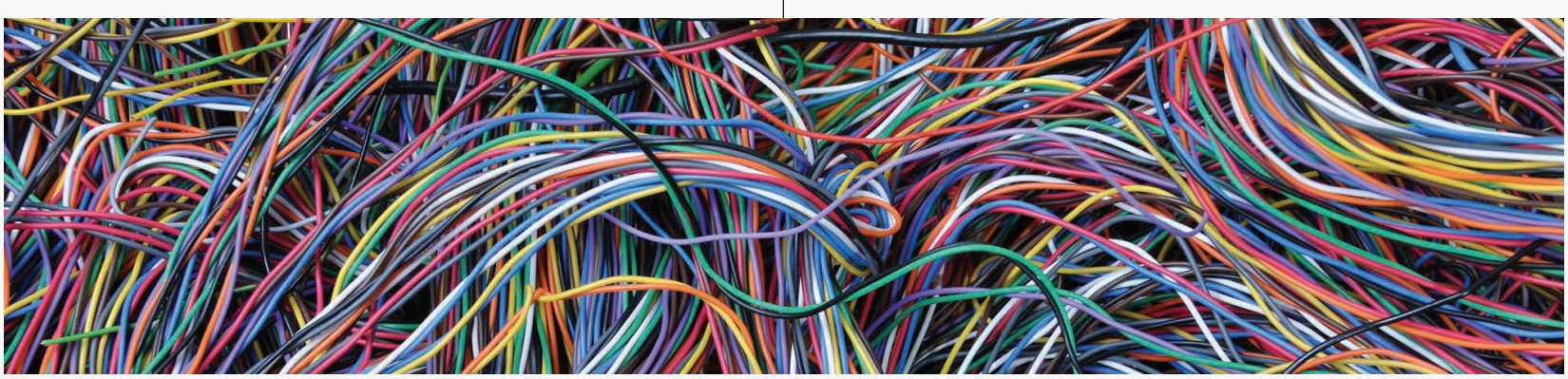
Νέες Θεραπείες

Αν είναι σωστή η Θεωρία του Έντονου Κόσμου μπορεί να έχουμε σοβαρές επιπτώσεις για τη θεραπεία του αυτισμού.

Προτείνεται ότι ορισμένες τρέχουσες θεραπείες για τον αυτισμό, οι οποίες προσπαθούν να αυξάνουν την νευρωνική λειτουργία-είναι εσφαλμένες.

Αντίθετα, οι Markram et al. (2007) υποστηρίζουν ότι τα παιδιά με αυτισμό θα πρέπει να είναι σε ένα χαλαρωτικό περιβάλλον. Στην συνέχεια ισχυρίστηκαν:

"Το σύνδρομο του Έντονου Κόσμου δείχνει ότι το αυτιστικό άτομο είναι ένα άτομο με αξιόλογες και άνω του μέσου όρου ικανότητες λόγω ενισχυμένης σε μεγάλο βαθμό αντίληψης, προσοχής και μνήμης."



Βότανα. Το δώρο της φύσης στον άνθρωπο

Μίνα Παλτόγλου

Η χρήση των βοτάνων ξεκινά μαζί με την εμφάνιση του ανθρώπου στη Γη.

Η ιστορία των πολιτισμών είναι γεμάτη μύθους και παραδόσεις που αναφέρονται στις θεραπευτικές χρήσεις των φυτών. Πίσω από κάθε θαυματουργή ενέργεια ίσως να βρίσκεται και ένα βοτάνι που λίγοι έτυχε να γνωρίζουν και λίγοι να το χρησιμοποιούν. Βότανα που γνώριζαν οι θεοί και τυχαία ανακάλυψαν οι άνθρωποι, βότανα που ξεπηδούν από το αίμα μυθικών ηρώων, όπως ο υάκινθος που φυτρώνει τη στιγμή που το αίμα του νεαρού Υάκινθου, φίλου του Απόλλωνα ποτίζει τη γη. Στην αρχαιοελληνική κουλτούρα ο απόλυτος γνώστης των βοτάνων είναι ο δάσκαλος του μυθικού Αχιλλέα και του Ιπποκράτη ο Κένταυρος Χείρων, που ζούσε στο Πήλιο. Βότανα όπως το χειρώνιον και το κενταύριον φέρουν ακόμη το όνομά του.

Την αρχή της επιστημονικής προσέγγισης έφερε ο Ιπποκράτης (460-370 π.Χ.) από την Κω, ο οποίος θεωρείται πατέρας της ιατρικής. Στα έργα του που σώθηκαν παρουσιάζονται 237 είδη φυτών με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Για τον Ιπποκράτη π.χ. η γλιστρίδα χρησιμοποιείται ως καθαρτικό, ο βασιλικός ως αντιεμετικό, το κυδώνι ως παυσίπονο στους πόνους της μήτρας, το ρόδι για παθήσεις του συκωτιού, η μολόχα για καταπλάσματα. Ακολούθησε ο Θεόφραστος (372-287 π.Χ.), ο Διοσκουρίδης καθώς και ο Κλαύδιος Γαληνός (131-109 μ.χ.), από την Πέργαμο της Μ. Ασίας, ο οποίος κατέγραψε 304 φάρμακα φτιαγμένα από φυτά.

Η γνωριμία της Ευρώπης με το τότε Αραβικό κόσμο και τις ιατρικές παραδόσεις του, προσέθεσε νέα φυτά και αρώματα από μπαχαρικά και τσάγια.

Φτάνοντας στο σήμερα, διαπιστώνουμε ότι τα βότανα διατηρούν σε μικρότερο βαθμό, τη σπουδαιότητα που είχαν στο παρελθόν. Έχουμε χάσει την αλλοτινή σχέση με τα φυτά και εν γένει τη φύση.

Όμως η αλλαγή στην σκέψη μας και η επαφή μας με αυτά τα υπέροχα δώρα της μητέρα γης, θα μας φανερώσει γνώση και αλήθειες που πέρασαν μέσα από χιλιετίες παρατήρησης και δοκιμών.

Ας οδηγήσουμε τους εαυτούς μας σε μια αλλαγή στάσης κι συμπεριφοράς που σχετίζεται με τη διατροφή μας και τη σχέση μας με την φύση.

Τα βότανα θεραπεύουν το σώμα και το νου και πριν τα γνωρίσουμε, αξίζει να μάθουμε τους τρόπους που μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε.

Τρόποι θεραπευτικών χρήσεων των βοτάνων

Τα βότανα ενεργούν θεραπευτικά με τις διάφορες φαρμακευτικές ουσίες που περιέχουν. Τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους για τη θεραπεία μιας ή περισσοτέρων παθήσεων της υγείας του ανθρώπου. Οι κυριότεροι τρόποι χρήσης των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς είναι οι παρακάτω:

«Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου»

Ιπποκράτης

Αφέψημα: σιγοβράζουμε το βότανο από δέκα λεπτά έως μισή ώρα. Η δόση συνήθως είναι μια κουταλιά της σούπας βότανο για τρία φλιτζάνια νερό. Χρησιμοποιούμε τη μέθοδο αυτή για ρίζες, κλαδάκια και φλοιούς.

Έγχυμα: βάζουμε το βότανο μέσα σε ένα δοχείο που κλείνει καλά. Ρίχνουμε ζεστό νερό, πριν βράσει, γιατί το νερό που κοχλάζει διασκορπίζει τα πολύτιμα πτητικά έλαια του βοτάνου. Αφήνουμε για δέκα λεπτά να γίνει η έγχυση και μετά το στραγγίζουμε. Το έγχυμα που τυχόν θα μας περισσεύσει το φυλάμε σε μια κανάτα σε δροσερό μέρος.

Βάμμα: παίρνουμε το βότανο νωπό (600 γρ.) ή αποξηραμένο (200 γρ.) και το ρίχνουμε σε 1 λίτρο διαλύματος (25% αλκοόλη σε νερό) και το αφήνουμε για αρκετό χρόνο. Το βάμμα που προκύπτει είναι μόνο για εξωτερική χρήση.

Κατάπλασμα: διπλώνουμε ένα πανί και ανάμεσα τοποθετούμε νωπά βότανα. Στη συνέχεια βυθίζουμε για λίγο το πανί σε βραστό νερό. Αφού το στραγγίσουμε το βάζουμε στο αρρωστημένο μέρος. Διατηρούμε το κατάπλασμα υγρό βυθίζοντάς το περιοδικά σε ζεστό νερό.

Κομπρέσα: βυθίζουμε ένα καθαρό πανί σε ένα έγχυμα βοτάνων και μετά τοποθετούμε το βρεγμένο πανί στην αρρωστημένη περιοχή. Η κομπρέσα μπορεί να είναι κρύα ή ζεστή, ανάλογα με την περίπτωση.

Τα βότανα στην μαγειρική μας.

Μια καλή αρχή βέβαια μπορεί να γίνει στην κουζίνα μας και στην καλή συνήθεια να βάζουμε βότανα στα φαγητά μας, προσθέτοντάς τους μοναδική γεύση αλλά και μέρος από τις θεραπευτικές τους ιδιότητες

Αρκεί να γνωρίζουμε η κάθε τροφή με ποιο βότανο συνδυάζεται. Για παράδειγμα:

Η ρίγανη χρησιμοποιείται συχνά στα ψητά, στις σαλάτες, σε κάθε είδους κεφτέδες, καθώς και πάνω από την παραδοσιακή ελληνική φέτα.

Το δεντρολίβανο στα τηγανητά ψάρια και στα σαλιγκάρια.

Η δάφνη στα όσπρια αλλά και στη συντήρηση αποξηραμένων φρούτων (σύκα, σταφύλια).

Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα ταιριάζουν με το θυμάρι, τη ρίγανη και το δυόσμο. Το χοιρινό παντρεύεται με το φασκόμηλο, το δεντρολίβανο και τη δάφνη.

Το αρνί και το κατσίκι θέλουν τη ρίγανη, το δεντρολίβανο και το θυμάρι αλλά και σάλτσα μέντας.

Θα μπορούσα να γράφω τόμους για τα βότανα και τις ομορφιές τους όμως κάπου εδώ πρέπει να κλείσω θυμίζοντάς σας το βασικό αξίωμα της ιατρικής, που λέει ότι η πρόληψη είναι προτιμότερη της θεραπείας.

Η προσπάθεια του σύγχρονου ανθρώπου είναι να υιοθετήσει ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες. Τα φρούτα και τα λαχανικά μαζί και τα βότανα είναι από εκείνα που επιβάλλεται να βρίσκονται κάθε μέρα στο τραπέζι μας.

Χωρίς καμία πρόθεση να αντικαταστήσουν τον γιατρό ή τη φαρμακευτική αγωγή, που ποτέ δεν πρέπει να αγνοούμε, ας κρατήσουμε στο μυαλό μας ότι μεγαλύτερο και καλύτερο φαρμακείο είναι η ίδια η φύση και μπορεί να βρίσκεται σε κάθε σπίτι.

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.

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.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ / ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Άγιος Φιλάρετος και Φροντίδα μαζί για τα παιδιά!

Την Τρίτη 28 Νοεμβρίου 2017, στα γραφεία του Συλλόγου Φροντίδα βρέθηκαν εκπρόσωποι του Συλλόγου «**Άγιος Φιλάρετος, ο Ελεήμων**».

Την ευγενική τους προσφορά σε είδη ένδυσης, υπόδησης και παιχνίδια για τα παιδιά που στηρίζει η Φροντίδα, ακολούθησε η προσφορά μας σε 180 τεμάχια βρεφικών τροφών για τα άτομα που στηρίζει ο Άγιος Φιλάρετος.

Τους ευχαριστούμε θερμά και ευχόμαστε καλή συνέχεια στο έργο τους!

Χριστουγεννιάτικο Bazaar της Estee Lauder

Την Παρασκευή, 1η Δεκεμβρίου 2017, η εταιρεία καλλυντικών **Estee Lauder**, διοργάνωσε το Χριστουγεννιάτικο Bazaar της, και φιλοξένησε και φέτος την Φροντίδα. Όσοι βρέθηκαν εκεί μπόρεσαν να αγοράσουν χειροποίητα Χριστουγεννιάτικα είδη που κατασκεύασαν οι εθελοντές και τα παιδιά μας και να προμηθευτούν τα καινούρια ημερολόγια της Φροντίδας για το 2018.

Ευχαριστούμε θερμά την εταιρεία Estee Lauder για την φιλοξενία και όλους όσοι μας τίμησαν με την παρουσία τους.

Χριστουγεννιάτικο Bazaar στην InfoAssist

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το **Χριστουγεννιάτικο Bazaar Φροντίδας** στην είσοδο του κτηρίου της εταιρείας **Info Assist**, στην Λ. Αλεξάνδρας 128 στην Αθήνα.
Μέλη του Συλλόγου μας βρέθηκαν στον χώρο και παρουσίασαν τα υπέροχα χειροποίητα χριστουγεννιάτικα δώρα που δημιουργήθηκαν από τους εθελοντές και τα παιδιά μας.

Από το περίπτερό μας πέρασε πλήθος κόσμου και των υπολοίπων εταιρειών που συστεγάζονται στο κτήριο.
Ευχαριστούμε θερμά το προσωπικό της Info Assist για την πρωτοβουλία τους και για την ενεργή στήριξή τους στο Σύλλογο Φροντίδα.

Η Φροντίδα «κοντά» στο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Η Φροντίδα προσέφερε στο **Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»**, 100 τεμάχια βρεφικών κρεμών για τα νοσηλευόμενα παιδιών.
Την παράδοση των προϊόντων έγινε στην Διευθύντρια Νοσηλευτικής Υπηρεσίας, κυρία Χριστοδούλου Μαρία από τον πρόεδρο της Φροντίδας, κύριο Διονύση Βασιλόπουλο και την κοινωνική λειτουργό, κυρία Βίκυ Κωνσταντοπούλου.

Οι ομάδες Φροντίδας στον Φλοίσβο!

Την Παρασκευή **15 Δεκεμβρίου 2017**, οι ομάδες Φροντίδας αποδέχτηκαν την πρόσκληση και πέρασαν ένα απόγευμα με πολύ παιχνίδι στο **Χριστουγεννιάτικο Πάρκο του Φλοίσβου**!
Τα παιδιά μας, υπό την επίβλεψη της κοινωνικής λειτουργού, **Βίκυς Κωνσταντοπούλου**, του ψυχολόγου της φροντίδας, **Γιώργου Καραδάκη**, και πλήθους εθελοντών, είχαν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν να κάνουν παγοδρομία, να μπουν στο τρενάκι και το καρουσέλ και να διασκεδάσουν στο τραμπολινό και σε πολλές άλλες δραστηριότητες.

Στο Πάρκο του Φλοίσβου υπήρχε Stand με χειροποίητα χριστουγεννιάτικα είδη φροντίδας και όποιος ήθελε είχε τη δυνατότητα να ενημερωθεί για το έργο μας και να προμηθευτεί τις εφημερίδες μας και τα ημερολόγιά μας.

Χριστουγεννιάτικη εκδήλωση της Athenian Sea Carriers

Το **Σάββατο 23 Δεκεμβρίου 2017**, η ναυτιλιακή εταιρεία Athenian Sea Carriers, πραγματοποίησε τη Χριστουγεννιάτικη εκδήλωσή της, στο κτήμα Νησίς στην Κηφισιά. Με μεγάλη μας χαρά τα παιδιά της Φροντίδας βρέθηκαν στον χώρο, όπου ο Άγιος Βασίλης τους χάρισε ονομαστικά δώρα εκ μέρους της εταιρείας. Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν στελέχη της εταιρείας και της διοίκησης καθώς και οι εργαζόμενοι στον όμιλό της.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ / ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Χριστουγεννιάτικο Bazaar 2017 στο Athens Metro Mall

Η «Φροντίδα» βρέθηκε και φέτος στο στολισμένο **Athens Metro Mall** στον Άγιο Δημήτριο και πραγματοποίησε Χριστουγεννιάτικο Bazaar Φροντίδας.

Στις **30 & 31 Δεκεμβρίου 2017**, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, εθελοντές μας ενημέρωσαν το κοινό και να ευαισθητοποίησαν για τα άτομα με αναπηρίες.

Ευχαριστούμε για την τεράστια ανταπόκριση, αφού από το περίπτερό μας πέρασε πλήθος κόσμου, όπου είχε τη δυνατότητα, εκτός από την ενημέρωση, να διαλέξει από τη μεγάλη συλλογή χειροποίητων Χριστουγεννιάτικων ειδών, όπως γούρια και στολίδια, κατασκευασμένα από τους εθελοντές και τα παιδιά μας.

ΓΙΝΕ ΚΙ ΕΣΥ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Ο Σύλλογος Φροντίδα βασίζεται στην αγάπη και στην προσφορά του κόσμου. Σε αυτήν την προσπάθεια μας πολύτιμοι αρωγοί είναι και οι εθελοντές μας, που με τη δική τους προσφορά συμβάλλουν ουσιαστικά στο έργο μας.
Εθελοντής μπορεί να γίνει οποιοσδήποτε έχει την «ανάγκη» και τη διάθεση να προσφέρει στον συνάνθρωπό του. Εθελοντές μπορούν να γίνουν εξειδικευμένοι επαγγελματίες υγείας (Ιατροί, Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Εργοθεραπευτές, Φυσικοθεραπευτές, κ.α.) αλλά και 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 ενεργοποιούνται οι εθελοντές μας, φυσικά πάντα σύμφωνα με τη διαθεσιμότητα και την επιθυμία τους.
Εκτός από τις έκτακτες ανάγκες, που θα ζητήσουμε τη βοήθεια των εθελοντών μας, υπάρχουν και δράσεις που κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να έχει μια σταθερή παρουσία ανάλογα με το χρόνο που μπορεί να διαθέσει.

Κάνε και συ μια κίνηση Φροντίδας στο

90 11 405 459

ή μπες στο

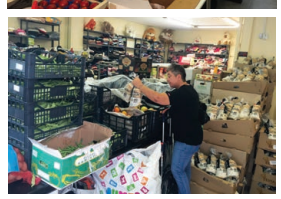
www.frodida.gr

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