



# ΦΡΟΝΤΙΔΑ

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

Αριθμός Φύλλου 12°  
Σεπτέμβριος /  
Οκτώβριος 2017

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

**9011 405 459**

ή μπες στο [www.frodida.gr](http://www.frodida.gr)

## Σχολικές φοβίες



Επειδή το πλαίσιο των φοβιών είναι εύρος, νομίζω ότι είναι σκόπιμο να εξετάσουμε πως οι φοβίες μπορούν να εκδηλωθούν και μέσα στο σχολείο. Γιατί σ' αυτό το χώρο ευνοείται η εμφάνιση διαφόρων τύπων φοβιών και τούτο γιατί η ανάπτυξη, της προσωπικότητας του παιδιού είναι επηρεασμένη από το οικογενειακό περιβάλλον. Αλλά αυτό δεν είναι το μόνο περιβάλλον που εξελίσσεται το παιδί. Από 4-5 χρονών αρχίζει να δέχεται την επίδραση των ενηλίκων και των ξένων παιδιών, ιδιαίτερα μέσα στο σχολικό περιβάλλον του στο οποίο θα περάσει το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του μέχρι τα 18 του χρόνια.

συνέχεια στη σελίδα 2

## Ορισμός Νοητικής Υστέρησης



Η **Νοητική Υστέρηση** αναφέρεται σε μια παθολογική κατάσταση που εκδηλώνεται στην περίοδο ανάπτυξης, δηλαδή την περίοδο που αρχίζει από την σύλληψη και φτάνει ως το 16ο έτος της ηλικίας. Το παιδί με Νοητική Υστέρηση χαρακτηρίζεται από νοητική ικανότητα χαμηλότερη από το μέσο όρο των παιδιών της ίδιας χρονολογικής ηλικίας. Παράλληλα το παιδί αυτό διαθέτει μειωμένη ικανότητα προσαρμογής, η οποία αντικατοπτρίζεται συνήθως στην ωρίμανση κινητικών και αντιληπτικών ικανοτήτων, δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης, στην μάθηση και στην κοινωνική ένταξη.

συνέχεια στη σελίδα 3

## Ανθοϊάματα Μπαχ - Στήριγμα της Υγείας μας



Τις περισσότερες φορές τα καθημερινά προβλήματα και η αντίδραση μας σε αυτά συνοψίζονται στις λέξεις "στρες" ή "άγχος". Στην πραγματικότητα το στρες είναι ένα κουβάρι από φόβους, ανασφάλειες, ανησυχία, νοητικούς προβληματισμούς, αποθάρυνση, έγνοιες για τα καθημερινά ή τα αγαπημένα μας πρόσωπα, αβεβαιότητα για το μέλλον και άλλα. Όλα τα παραπάνω συναισθήματα και σκέψεις είναι διαχρονικά στην ανθρωπότητα καθώς η φύση των ζητημάτων του ανθρώπου παραμένει η ίδια οποιαδήποτε εποχή κι εαν διανύουμε. Σε αυτό κατέληξε και ο ίδιος ο Δρ. Έντουαρντ Μπαχ ευσεβής βακτηριολόγος, παθολόγος και θεράπων ιατρός, στο Λονδίνο, στις αρχές του 20ου αιώνα.

συνέχεια στη σελίδα 4

## 1007 λόγοι γιατί μας αρέσει το 7



Είτε τους αγαπάμε ή τους μισούμε, οι αριθμοί παίζουν σημαντικό ρόλο στην καθημερινή μας ζωή. Χρειαζόμαστε τους αριθμούς για το πρόγραμμα της ημέρας. Οι αριθμοί μας επιτρέπουν επίσης να προσδιορίσουμε πόσο χρόνο περνάμε με ότι και όσους έχουν σημασία και μας ευχαριστούν. Από όλους τους αριθμούς, το **7**, φαίνεται να είναι το αγαπημένο νούμερο του κόσμου, σύμφωνα με τις στατιστικές. Ας δούμε το γιατί: Καταρχάς, ο αριθμός 7 έχει ξεχωριστή θέση και στην **Παλαιά διαθήκη**. Οι μέρες της Δημιουργίας ήταν 7, την 7η ημέρα έπλασε ο θεός τον άνθρωπο και η 7η ημέρα της Δημιουργίας είναι ημέρα ανάπαυσης και αργίας και συμβολίζει την ολοκλήρωση και την τελειότητα.

συνέχεια στη σελίδα 5

Σχολικές φοβίες

σελίδα 2

7 ΚΥΚΛΟΙ ΖΩΗΣ

σελίδα 5

Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες της Φροντίδας

σελίδα 7-8

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ





**Δημήτρης Μπούκουρας**

Κλινικός Ψυχολόγος –  
Ψυχοθεραπευτής

**Ε**πειδή το πλαίσιο των φοβιών είναι εύρος, νομίζω ότι είναι σκόπιμο να εξετάσουμε πως οι φοβίες μπορούν να εκδηλωθούν και μέσα στο σχολείο. Γιατί σ' αυτό το χώρο ευνοείται η εμφάνιση διαφόρων τύπων φοβιών και τούτο γιατί η ανάπτυξη, της προσωπικότητας του παιδιού είναι επηρεασμένη από το οικογενειακό περιβάλλον.

Αλλά αυτό δεν είναι το μόνο περιβάλλον που εξελίσσεται το παιδί. Από 4-5 χρονών αρχίζει να δέχεται την επίδραση την επίδραση των ενηλίκων και των ξένων παιδιών, ιδιαίτερα μέσα στο σχολικό περιβάλλον του στο οποίο θα περάσει το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του μέχρι τα 18 του χρόνια. Αυτό το αναπόφευκτο περιβάλλον παριστάνει γι' αυτό όχι μόνο τον χώρο όπου θα αποκτήσει τις αναγκαίες γνώσεις, αλλά εκεί όπου επίσης θα επιτευχθεί η κοινωνική του καταξίωση. Η ανάγκη αυτής της καταξίωσης γίνεται μεγαλύτερη όσο περνούν τα χρόνια στο σχολείο.

Αυτή η δεύτερη άποψη για το σχολείο, την οποία πάρα πολλοί την αγνοούν ή δεν τους δίνουν σημασία, δεν είναι λιγότερο σπουδαία από την πρώτη, διότι το να πάει κανείς στο σχολείο, έπειτα να ανέβει από τάξη σε τάξη για ένα παιδί σημαίνει ότι καταμετρούνται οι διάφορες σχολικές του γνώσεις και επίσης έρχεται σ' επαφή για μια κοινωνία παιδιών, στην οποία νοιώθει και δοκιμάζει να μετριώνονται οι ικανότητές του στο να αντιδρά, να ελίσσεται, να μαθαίνει στο μέτρο που οι άλλοι τον αποδέχονται σαν προσωπικότητα.

Μια από τις πιο γνωστές φοβίες είναι αυτή που παρατηρείται στο παιδί τις πρώτες μέρες της επαφής του με το σχολείο.

Αυτή η συμπεριφορά εκδηλώνεται είτε με μια προδιάθεση αρνητική του παιδιού όταν οι γονείς αρχίζουν να του περιγράφουν πως είναι το σχολείο, θέλοντας να το προετοιμάσουν να το δεχτεί, όπου τελικά όταν έρχεται η ώρα να πάει σχολείο η αρνητική του συμπεριφορά γίνεται πιο έντονη, κλαίγοντας, θέλοντας να γυρίσει στο σπίτι στη μητέρα του και μη συμμετέχοντας σε κάποιο ομαδικό παιχνίδι με τα άλλα παιδιά, είτε όταν οι γονείς στην φάση της προετοιμασίας του παιδιού για το σχολείο δέχονται μια θετική ανταπόκριση από το μέρος του η οποία όμως μεταβάλλεται σε αρνητισμό μετά από τις πρώτες ημέρες της ζωής του παιδιού στο σχολείο, παρουσιάζοντας την ίδια συμπεριφορά, όπως και στην προηγούμενη.

Σ' αυτήν την περίπτωση είναι φανερό ότι η επαφή του μ' ένα καινούργιο κόσμο η υποχρεωτική μάθηση αναμοχλεύει τις δυσκολίες που παρέμεναν σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, εάν μπορούσαμε να επισημάνουμε τα αίτια αυτών των δυσκολιών και στη μία και στην άλλη περίπτωση είναι βέβαιο ότι θα μπορέσουμε να πετύχουμε την προσαρμογή τους στο σχολείο.

Βέβαια το να επισημάνει κανείς τα αίτια είναι κάτι που θέλει πού δου-

λειά αφού αυτά είναι πολλά και ποικίλα. Θα προσπαθήσω να σας αναφέρω τώρα μερικά από τα πιο σημαντικά:

1. Οι αισθητήριες ελλείψεις: Εδώ θα μπορούσαμε να αναφέρουμε κάποιες διαταραχές ή και ελλείψεις στα αισθητήρια όργανα όπως π.χ. αμβλυωπία, στραβισμό, όσον αφορά την δράση που μπορεί να οφείλονται είτε σε οργανικά αίτια ή σε κόπωση. Όπως και αν είναι ο βαθμός της έλλειψης μπορεί να προκαλέσει ψυχολογικά προβλήματα που δημιουργούν μια συμπεριφορά στα παιδιά ακατανόητη για τους μεγάλους, διότι συνήθως παρουσιάζουν μια απάθεια σαν αποτέλεσμα του αγώνα που κάνουν ενάντια αυτής της δυσκολίας να δούνε, είναι μια φαινομενική απουσία ενδιαφέροντος για το σχολείο και τις δραστηριότητες του.

2. Ακουστικές μειονεξίες: Αυτές είναι συχνότερες σαν αιτία για τις τους μπορεί να παραμείνει για καιρό απαρατήρητη εάν δεν είναι αρκετά σοβαρό. Χαρακτηριστικό των παιδιών αυτών είναι ότι μιλούν αργά και άσχημα, είναι επιθετικά χωρίς αιτία, απομονώνονται από τους άλλους.

3. Προβλήματα ανάπτυξης: Τα παιδιά με αριστεροχειρία, δοκιμάζουν περισσότερες γραφικά δυσκολίες από τους άλλους γιατί έχουν να αντιμετωπίσουν και την περιέργεια αλλά και τις προκαταλήψεις από το οικογενειακό τους περιβάλλον.

4. Διαταραχή της γλώσσας: Κεκεδισμός και προβλήματα άρθρωσης και αργοπορία στο γλωσσικό χωρίς να υπάρχουν προβλήματα όρασης ή ακοής.

5. Η κακή σχέση του παιδιού με το δάσκαλο ή δασκάλα, γιατί μπορεί να είναι πολύ απαιτητική ή αυστηρή.

Απροσάρμοστικότητα στην ομάδα: Το παιδί δεν μπορεί να βρει μια θέση στην ομάδα και στην ιεραρχία που σχηματίζεται μέσα σ' αυτήν για πολλούς λόγους, όπως να αρνείται τα κριτήρια αξίας που θέτει η ομάδα, άρνηση συναγωνισμού και αναδίπλωση στον εαυτό του.

6. Το εσώκλειστο παιδί σε σχολείο

Αυτά που αναφέραμε προηγούμενα μπορεί να είναι μια ή και μερικές από τις αιτίες που δημιουργούν αίσθημα ανησυχίας και ανασφάλειας στο παιδί, και στη συνέχεια έχουν επίδραση στην νοητική τους κατάσταση και στην ικανότητα τους για προσαρμογή.

Για να πραγματοποιηθεί μια αρμονική πορεία μέσα στο σχολείο είναι ανάγκη να πραγματοποιηθούν μερικές προϋποθέσεις:

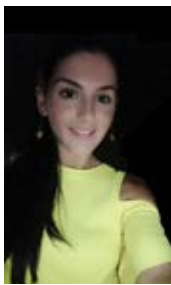
Να φτάσει το παιδί στο σχολείο με μια επαρκή ωριμότητα στο συναισθηματικό πεδίο, έτσι ώστε οι βασικές νοητικές του ικανότητες να είναι ανέπαφες.

Ο παιδαγωγός να είναι προσαρμοσμένος με την ιδιαιτερότητα του παιδιού και να προκαλεί το ενδιαφέρον του.

Πιο αναλυτικά όσον αφορά την πρώτη προϋπόθεση όταν λέμε



συναισθηματική ωριμότητα που δεν επηρεάζει αρνητικά τις νοητικές ικανότητες του παιδιού, εννοούμε τις οικογενειακές εκείνες καταστάσεις που δεν δημιουργούν στο παιδί ανησυχία και ανασφάλεια. Στην αντίθετη περίπτωση ένα παιδί με γονείς διαζευγμένους ή σε κατάσταση διαζυγίου, ένα παιδί ανάμεσα σε πολλά αδέρφια, ένα παιδί που αντιμετωπίζει συναισθηματική εγκατάλειψη μέσα στην οικογένεια, είναι καταστάσεις που ενισχύουν οπωσδήποτε βαθιά την ανησυχία και την ανασφάλεια του.



# Ορισμός Νοητικής Υστέρησης - Συμβουλές προς τους γονείς & και τους δασκάλους

**Βίκυ Κωνσταντοπούλου**

Κοινωνική Λειτουργός του Συλλόγου «Φροντίδα»  
v.konstantopoulou@frodida.gr

**Η Νοητική Υστέρηση** αναφέρεται σε μια παθολογική κατάσταση που εκδηλώνεται στην περίοδο ανάπτυξης, δηλαδή την περίοδο που αρχίζει από την σύλληψη και φτάνει ως το 16ο έτος της ηλικίας. Το παιδί με Νοητική Υστέρηση χαρακτηρίζεται από νοητική ικανότητα χαμηλότερη από το μέσο όρο των παιδιών της ίδιας χρονολογικής ηλικίας. Παράλληλα το παιδί αυτό διαθέτει μειωμένη ικανότητα προσαρμογής, η οποία αντικατοπτρίζεται συνήθως στην ωρίμανση κινητικών και αντιληπτικών ικανοτήτων, δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης, στην μάθηση και στην κοινωνική ένταξη. Η διάγνωση γίνεται από ψυχολόγους, χρησιμοποιώντας σταθμισμένα ψυχομετρικά τεστ για την μέτρηση διαφόρων κλιμάκων της νοημοσύνης

## Τρόποι προσέγγισης των ατόμων με Νοητική Υστέρηση

Επιβάλλεται να αντιδρούμε με το συνήθη τρόπο όταν συνομιλούμε με άτομα διανοητικά καθυστερημένα, τους συστηνόμαστε, τους μιλάμε για τον εαυτό μας και για τη δουλειά μας. Εάν δεν καταλάβουμε κάτι από όσα μας λένε, τους ζητάμε να επαναλάβουν αυτό που είπαν, να το πουν με άλλο τρόπο ή να μας δείξουν σε τι αναφέρονται.

Είναι πολύ σημαντικό να προσπαθούμε να καταλάβουμε τι εννοούν και έτσι σύντομα θα συνηθίσουμε και θα καταλαβαίνουμε τον τρόπο ομιλίας τους. Αυτό που κυρίως χρειάζεται είναι λίγη περισσότερη συγκέντρωση στην αρχή.

Το σημαντικό που πρέπει να έχουμε πάντα υπόψη μας γι' αυτά τα παιδιά είναι ότι ίσως να έχουν κάποιες ιδιαιτερότητες, αλλά αυτές δεν θα πρέπει να τα κρατούν στο περιθώριο. Και εμείς έχουμε ιδιαιτερότητες. Κάποιοι από μας, μπορεί να μην ήταν καθόλου καλοί μαθητές στο σχολείο, αλλά είχαν αναπτύξει διάφορα ταλέντα στην μουσική, στο χορό, στη ζωγραφική ή σε κάποια άλλη τέχνη, ενώ υπάρχουν κι αυτοί που μπορεί να ήταν πολύ καλοί μαθητές στο σχολείο, αλλά να μην ανταποκρίνονται με την ίδια επιτυχία στις τέχνες και στη γυμναστική.

Τα άτομα με νοητική υστέρηση έχουν περιορισμένο λεξιλόγιο σε σύγκριση με τα άτομα χωρίς ειδικές ανάγκες, γι' αυτό καλό θα ήταν να χρησιμοποιούμε το ίδιο επίπεδο σημασιολογικού και εκφραστικού λεξιλογίου με το δικό τους. Να μην μας εκπλήσσει ο αυθορμητισμός και η διαχυτικότητα τους, γιατί πολλοί από αυτούς τους ανθρώπους δρουν εντελώς αυθόρμητα, μας δείχνουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους αβίαστα, πιο άμεσα και πιο γρήγορα από τους άλλους. Αυτό συμβαίνει γιατί δεν έχουν την πείρα της επικοινωνίας και δεν γνωρίζουν ή δεν κατανοούν τους κοινωνικούς κανόνες που ισχύουν για όλους μας.

Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες είναι παιδιά όπως όλα τα άλλα και έχουν την ανάγκη για φίλους όπως όλοι μας. Γι' αυτό μην αφήνετε να σας φοβίζει το πρόβλημα ενός παιδιού αλλά να του συμπεριφέρεστε σαν ένα κανονικό παιδί όπως όλα τα άλλα και όταν χρειάζεται βοήθεια να το βοηθάτε, όπως θα βοηθούσατε και κάθε άλλο φίλο σας.

## Οδηγίες για τους γονείς παιδιών με Νοητική Υστέρηση

- Μάθετε για τη νοητική υστέρηση. Όσα περισσότερα γνωρίζετε, τόσο περισσότερο μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας.
- Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία του παιδιού σας παραδείγματος χάριν, βοηθήστε το παιδί σας να μάθει καθημερινές δεξιότητες, όπως το ντύσιμο, τη σίτισή του, τη χρησιμοποίηση του λουτρού και τον καλλωπισμό.

- Αναθέστε του μικροδουλειές, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, την ικανότητα προσοχής και τις διανοητικές του δυνατότητες. Χωρίστε τις εργασίες σε μικρότερα βήματα.
- Ανακαλύψτε ποιες δεξιότητες το παιδί σας μαθαίνει στο σχολείο. Βρείτε τους τρόπους που του ταιριάζουν για να τις εφαρμόσει και στο σπίτι παραδείγματος χάριν, εάν ο δάσκαλος κάνει μάθημα για τα χρήματα, πηγαίστε με το παιδί σας στον μανάβη και βοηθήστε το τόσο για να μετρήσει τα χρήματα προκειμένου να πληρώσει το ίδιο, όσο και για να ελέγξει τα ρέστα.
- Βρείτε ευκαιρίες στην περιοχή σας για κοινωνικές δραστηριότητες, όπως δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμό, που θα συμβάλουν ταυτόχρονα και στη διασκέδαση του παιδιού.
- Συζητήστε με άλλους γονείς των οποίων τα παιδιά έχουν επίσης νοητική υστέρηση. Οι γονείς μπορούν να μοιραστούν τις πρακτικές συμβουλές και τη συναισθηματική υποστήριξη.
- Εμπλακείτε ενεργά στην εκπαίδευση του παιδιού σας. Διατηρήστε επαφή με τους δασκάλους και το υπόλοιπο ειδικευμένο προσωπικό, και υποστηρίξτε το έργο τους (Baker & Brightman, 2004, Kaufman, 1999 στο Παπαδάτος Γιάννης, 2010)

## Οδηγίες για τους δασκάλους παιδιών με Νοητική Υστέρηση

- Αναζητήστε και άλλες πληροφορίες για το συγκεκριμένο πρόβλημα, προκειμένου να είναι αποτελεσματικές οι τεχνικές και οι στρατηγικές που θα υποστηρίξουν το έργο σας.
- Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι. Μην παραμένετε στις λεκτικές κατευθύνσεις, αλλά καταδείξτε τι εννοείτε ή, ακόμα καλύτερα, παρουσιάστε μία εικόνα ή δώστε συγκεκριμένα (χειροπιαστά) υλικά.
- Αναλύστε τους μακροπρόθεσμους στόχους σε μικρά βήματα. Καταδείξτε τα βήματα. Βάλτε τον μαθητή να κάνει ένα κάθε φορά και παρέχετε βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες.
- Να θυμάστε ότι η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι άμεση.
- Διδάξτε τις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης, τις κοινωνικές δεξιότητες, καθώς και την επαγγελματική συνειδητοποίηση και αναζήτηση. Δημιουργήστε ομάδες με διαφορετικά ενδιαφέροντα-στόχους.
- Συνεργαστείτε με τους γονείς του μαθητή και το υπόλοιπο σχολικό προσωπικό προκειμένου να δημιουργήσετε και να εφαρμόσετε ένα εκπαιδευτικό σχέδιο που να προσαρμόζεται στις ανάγκες του συγκεκριμένου μαθητή. Να ανταλλάσσετε πληροφορίες για την πρόοδο του μαθητή στο σχολείο και στο σπίτι. (Baker & Brightman, 2004, Kaufman, 1999 στο Παπαδάτος Γιάννης, 2010, σ.195)



# Ανθοϊάματα Μπαχ - Στήριγμα της Υγείας μας



**Γαία Δημητρίου**

Πιστοποιημένη BFRP για την Ελλάδα από το Κέντρο Μπαχ  
Ψυχολόγος, Σύμβουλος αξιολόγησης ανθρώπινου δυναμικού



**Η υγεία είναι κληρονομικό μας δικαίωμα.**

**Δρ. Έντουαρντ Μπαχ**

**Τ**ις περισσότερες φορές τα καθημερινά προβλήματα και η αντίδραση μας σε αυτά συνοψίζονται στις λέξεις “στρες” ή “άγχος”. Στην πραγματικότητα το στρες είναι ένα κουβάρι απο φόβους, ανασφάλειες, ανησυχία, νοητικούς προβληματισμούς, αποθάρυνση, έγνοιες για τα καθημερινά ή τα αγαπημένα μας πρόσωπα, αβεβαιότητα για το μέλλον και άλλα.

Όλα τα παραπάνω συναισθήματα και σκέψεις είναι διαχρονικά στην ανθρωπότητα καθώς η φύση των ζητημάτων του ανθρώπου

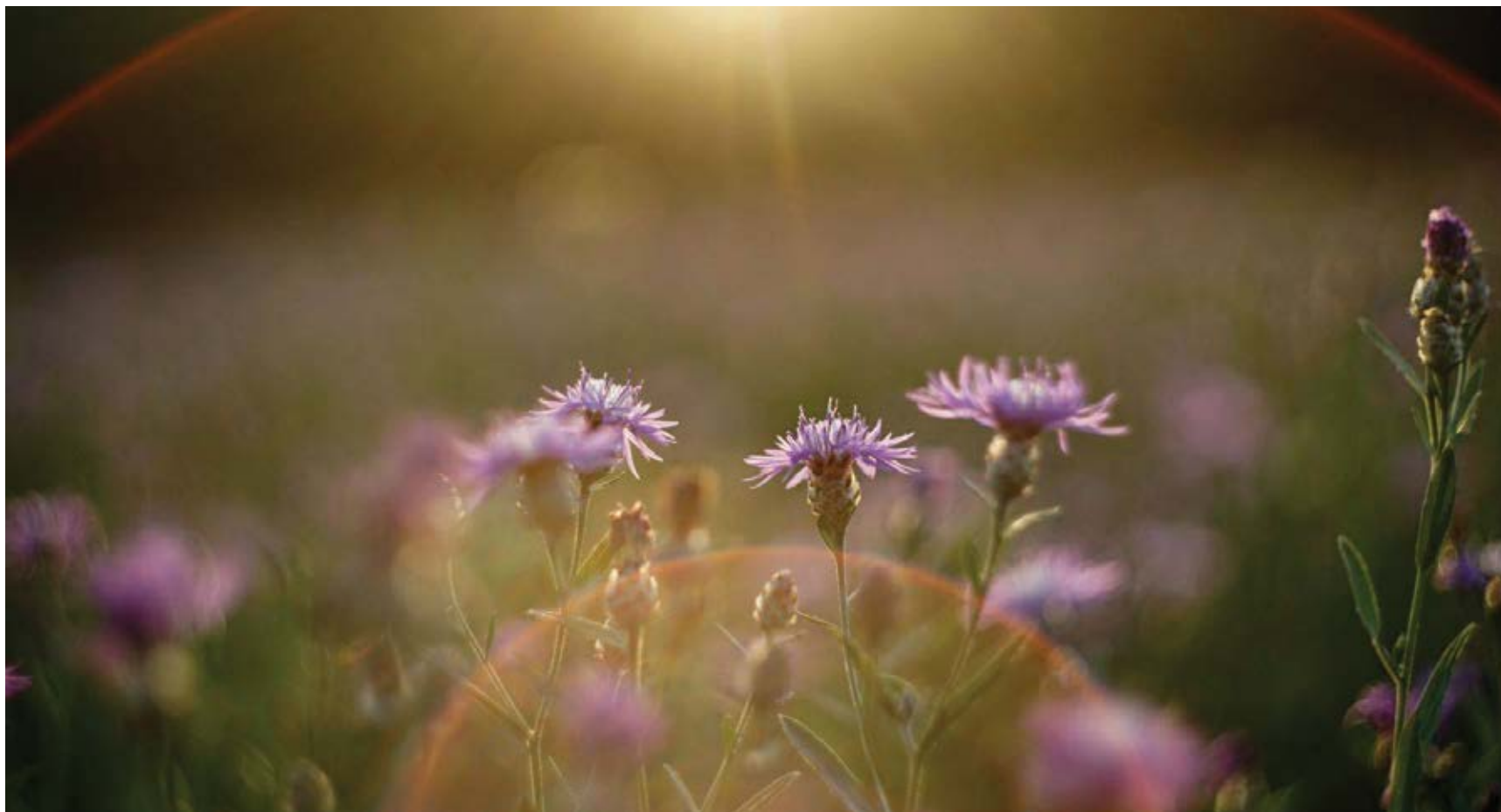
παραμένει η ίδια οποιαδήποτε εποχή κι εαν διανύουμε. Σε αυτό κατέληξε και ο ίδιος ο Δρ. Έντουαρντ Μπαχ ευσεβής βακτηριολόγος, παθολόγος και θεραπόντων ιατρός, στο Λονδίνο, στις αρχές του 20ου αιώνα. Προσπαθώντας να βρει μια λύση για την ασθένεια του φυσικού σώματος των ασθενών του κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα συναισθήματα συνδέονται άρρηκτα με τις σωματικές διαταραχές όπως ακριβώς και σήμερα διαπιστώνουμε ότι εύκολα το άγχος και το στρες μπορούν να γίνουν αιτία να χάσουμε την υγεία μας ή αυτή να χειροτερέψει και μάλιστα πολλές φορές ραγδαία.

Ως λύση σε αυτό το σημαντικό ζήτημα της ασθένειας και της υγείας έδωσε στην ανθρωπότητα την μέθοδο θεραπείας με τα Ανθοϊάματα Μπαχ. Για πάνω από 75 χρόνια τα ανθοϊάματά έχουν αποτέλεσμα στο να αλληλεπιδρούν με τα υπάρχοντα αρνητικά συναισθήματα ή σκέψεις που έχει το άτομο την κάθε δεδομένη στιγμή, και να επαναφέρουν την θετική συναισθηματική έκφραση.

Τα Ανθοϊάματα Μπαχ είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα συμπληρωματικής θεραπείας το οποίο με ήπιο και φυσικό τρόπο βοηθάει στην εναρμόνιση του νου, της ψυχής, και του σώματος. Πρόκειται για 100% φυσικά σκευάσματα, πόσιμα, ασφαλή για όλους (παιδιά, εγκύους, ηλικιωμένους ζώα, ακόμα και φυτά), χωρίς παρενέργειες.

Τα Ανθοϊάματα Μπαχ είναι 38 στον αριθμό και μπορούν να συνδυαστούν με οποιαδήποτε θεραπεία. Η επιλογή του κατάλληλου ιάματος γίνεται με βάση την προσωπικότητα, τον χαρακτήρα μας και το πώς αντιδρούμε σε συνθήκες και καταστάσεις. Την επιλογή μπορεί να την κάνει ο κάθε άνθρωπος που προσεγγίζει με σεβασμό και αληθινό ενδιαφέρον την τόσο ωφέλιμη μέθοδο θεραπείας ωστόσο παραμένει ανεκτίμητη η βοήθεια που μπορούμε να λάβουμε από έναν πιστοποιημένο και κατάλληλα εκπαιδευμένο ασκούμενο της Μεθόδου ο οποίος έχει την πείρα, την γνώση και την διάκριση να μας προτείνει την κατάλληλη θεραπεία.

Τα αποτελέσματα της θεραπείας με τα Ανθοϊάματα Μπαχ είναι άμεσα ορατά όμως συχνά χρειάζεται κάποιος ορισμένος χρόνος για να εδραιωθούν και να επέλθει η πλήρης ίαση στον άνθρωπο και την ψυχή του.





# 1007 λόγιοι γιατί μας αρέσει το 7

**Καραδάκης Γιώργος – Παναγιώτης**

Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής του συλλόγου «Φροντίδα»

**Ε**ίτε τους αγαπάμε ή τους μισούμε, οι αριθμοί παίζουν σημαντικό ρόλο στην καθημερινή μας ζωή. Χρειαζόμαστε τους αριθμούς για το πρόγραμμα της ημέρας. Οι αριθμοί μας επιτρέπουν επίσης να προσδιορίσουμε πόσο χρόνο περνάμε με ότι και όσους έχουν σημασία και μας ευχαριστούν.

Από όλους τους αριθμούς, το **7**, φαίνεται να είναι το αγαπημένο νούμερο του κόσμου, σύμφωνα με τις στατιστικές. Ας δούμε το γιατί:

Καταρχάς, ο αριθμός 7 έχει ξεχωριστή θέση και στην **Παλαιά διαθήκη**. Οι μέρες της Δημιουργίας ήταν 7, την 7η ημέρα έπλασε ο θεός τον άνθρωπο και η 7η ημέρα της Δημιουργίας είναι ημέρα ανάπαυσης και αργίας και συμβολίζει την ολοκλήρωση και την τελειότητα.

Κατά τους **Πυθαγόρειους** ο αριθμός επτά είναι « αμήτωρ» μια και δεν είναι γινόμενο παραγόντων. Είναι επίσης το σύμβολο της τελειότητας γιατί είναι το άθροισμα του τρία (3) και του τέσσερα (4) που εκφράζουν τα δύο τέλεια σχήματα, το ισόπλευρο τρίγωνο και το τετράγωνο.

Στην **φυσική** τώρα, υπάρχουν 7 θεμελιώδεις μονάδες στο Διεθνές σύστημα μονάδων το μέτρο, το χιλιόγραμμα, το δευτερόλεπτο, το αμπέρ, ο βαθμός Κέλβιν, το γραμμομόριο και η καντέλα. Με βάση αυτές ορίζονται όλες οι άλλες μονάδες του SI («συμπληρωματικές»). **7 είναι τα χρώματα του ουράνιου τόξου** («της ίριδος»), ακόμα και κατά τον Νεύτωνα: κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, μπλε, λουλακί και ιώδες (μωβ).

Ακόμη και στις **τέχνες και στον αθλητισμό** είναι καταρχάς οι Επτά επί Θήβας είναι τραγωδία του Αισχύλου, το θεατρικό έργο Όπως σας αρέσει του Σαίξπηρ περιέχει τη σαιξπηρική θεωρία περί των «7 ηλικιών του ανθρώπου», η Χιονάτη και οι Επτά νάνοι των αδερφών Γκριμ, 7 είναι οι νότες στην παραδοσιακή δυτική διατονική μουσική κλίμακα, αλλά και στη βυζαντινή, Ο αριθμός του μουσικού πράκτορα Τζέιμς Μποντ είναι «007», Η ταινία Εφτά χρόνια φαγούρα (1955) με τη Μέριλιν Μονρόε, διάσημη για τη σκηνή όπου ρεύμα αέρα από υπόνομο ανασηκώνει το λευκό της φόρεμα, στα επαγγελματικά πρωταθλήματα χόκεϋ, μπέιζμπολ και καλαθοσφαίρισης των ΗΠΑ, 7 είναι ο μέγιστος αριθμός αγώνων που διεξάγονται σε μία σειρά playoff και ουκ εστίν τέλος...

*Μήπως όμως τελικά ο αριθμός 7 δεν είναι τόσο μαγικά μυστη-*

*ριακός όσο φαίνεται; Μήπως η σημαντικότητα και επέκταση τόσο συχνή χρήση του έγκειται σε κάτι πολύ πιο απλό;*

Κάποιοι υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι δεν είναι τίποτα περισσότερο από συλλογή αναμνήσεων. Μνήμες για ανθρώπους, τόπους, ήχους, αξιοθέατα. Πιθανώς είναι ότι πιο σημαντικό έχουμε. **«Ο μαγικός αριθμός 7»** είναι ο τίτλος του βιβλίου του ψυχολόγου George A. Miller, το οποίο δημοσιεύτηκε το 1956, και αφορούσε την χωρητικότητα της ανθρώπινης μνήμης.

Ο μαγικός αυτός αριθμός είναι το **7**, και αντιπροσωπεύει (συνπλην δύο) τον αριθμό των διαφορετικών κομματιών πληροφοριών που **μπορούμε να αποθηκεύσουμε στην βραχυπρόθεσμη μνήμη μας**. Το κάθε κομμάτι πληροφοριών μπορεί να έχει διαφορετική χωρητικότητα και διαφορετική πληροφορία μέσα του. Αυτή η πληροφορία μπορεί να είναι είτε ένα ψηφίο όπως το 4 ή μία σειρά ψηφίων όπως το 738.

Πρόσφατη έρευνα αποκάλυψε γεγονότα πολύ μεγαλύτερης σημασίας για μας ως ανθρώπινα όντα. Αυτά αφορούν τη συναισθηματική, σωματική και ψυχική εξέλιξη που φαίνεται να συμβαίνει κα-

τά προσέγγιση **κάθε 7 χρόνια**. Σύμφωνα με την έρευνα λοιπόν τα **κύτταρα μας αλλά και οι βιορυθμοί μας**, που καθορίζουν κατά ένα μεγάλο ποσοστό και την ψυχολογία μας, **κάθε 7 χρόνια ανανεώνονται**. Αυτό πέρα και πάνω από όλα λοιπόν καθιστά το **νούμερο 7, νούμερο της αλλαγής και της ανανέωσης**.

Ιερό, μαγικό, μυστικιστικό, νομοτελειακό, τέλειο ή ότι άλλο **λοιπόν το 7** είναι ο μάλλον τυχαίος αριθμός που ό-

χι όμως τυχαία **ανοίγει και κλείνει τους κύκλους της ζωής μας**.



## 7 Κύκλοι Ζωής στη Δάφνη



Οι 7 κύκλοι ζωής είναι ένας νέος πολυχώρος που ανοίγει στη Δάφνη και απευθύνεται σε παιδιά και ενήλικες. Στόχος του είναι η εξέλιξη, η αυτοβοήθεια και η προσωπική ανάπτυξη του ατόμου μέσα από:

- Μουσικοκινητική
- Μουσικοθεραπεία/ Ηχοθεραπεία
- Θεατρικό παιχνίδι/Δραματοθεραπεία
- Χοροθεραπεία
- Ζωγραφική/Εικαστικά
- Δημιουργική Κουζίνα
- Σεμινάρια/Εκπαιδεύσεις
- Εναλλακτικές θεραπείες: διαλογισμός, κρυσταλλοθεραπεία, Reiki, καθαρισμός ενέργειας

Μαθαίνουμε τους τρόπους που θα μας βοηθήσουν να κάνουμε σταθερά και αποφασιστικά βήματα προς τα μπρος, μέσα στον Κύκλο της Ζωής μας.

## Ομάδες «Φροντίδας»

Οι «Ομάδες Φροντίδας» για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τονίζουν τη σημασία της φροντίδας σε παιδιά και γονείς, φροντίζοντας για την πρόληψη, ενημέρωση και συμπαράσταση σε θέματα ψυχικής υγείας.



Ο κλινικός ψυχολόγος, Γιώργος Καραδάκης, η κοινωνική λειτουργός, Βίκυ Κωνσταντοπούλου και ο πρόεδρος της Φροντίδας, Διονύσης Βασιλόπουλος, μαζί με μία ομάδα ειδικών επιστημόνων (ψυχολόγοι, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, ειδικοί παιδαγωγοί κ.α.) οργανώνουν 4 ομάδες:

- Παιδιών οικογενειών με οικονομικές δυσκολίες
- Παιδιά με αναπηρίες
- Γονέων παιδιών σε οικονομική δυσκολία
- Γονέων παιδιών με αναπηρίες

Μέσα από παιχνίδι, μουσικοκινητική, ζωγραφική, χειροτεχνίες, εξορμήσεις και εκδρομές, τα παιδιά αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους

ενώ παράλληλα παρακολουθείται η εξέλιξη τους. Παράλληλα οι γονείς, ομαδικές ή ατομικές συνεδρίες, έχουν τη δυνατότητα να συζητήσουν, να συμβουλευτούν και να καθοδηγηθούν για την από τους ειδικούς αλλά και να τους δοθεί η απαραίτητη ψυχολογική στήριξη για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Σε μία εποχή που η έννοια της φροντίδας θεωρείται πολυτέλεια, ο Σύλλογος Φροντίδα βάζει ένα λιθαράκι ακόμα στο να αποδείξει το αντίθετο. Δηλαδή πως πέρα από τον «ζην» υπάρχει και το «ευ ζην» και είναι δικαίωμα όλων μας.

\*Για συμμετοχές σε κάποια από τις 4 ομάδες μας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τα γραφεία του συλλόγου μας: τηλ. 210 4908631 - Ίωνος Δραγούμη 5, Ρέντη.



## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΙΟΝΙΝΤΑ



Για ακόμα μία φορά η Φροντίδα στέκεται αρωγός και βρίσκεται δίπλα στα παιδιά με αναπηρίες και στις οικογένειές τους. Ο πρόεδρος της Φροντίδας, κύριος **Διονύσης Βασιλόπουλος**, και η κοινωνική μας λειτουργός, κυρία **Βίκυ Κωνσταντοπούλου**, επισκέφθηκαν την 29χρονη **Γιονίντα**, η οποία πάσχει από σπαστική τετραπληγία.

Για βελτίωση των μετακινήσεών της, η Φροντίδα εξασφάλισε ένα νέο αναπηρικό αμαξίδιο και αντικατέστησε το παλιό της, ώστε να είναι ειδικά προσαρμοσμένο στις ανάγκες της.

Μία και μόνο πράξη κατάφερε να προσφέρει χαρά και χαμόγελο στο πρόσωπο της μικρής Γιονίντα.



### ΣΧΟΛΙΚΑ ΕΙΔΗ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Για ακόμα μία χρονιά η Φροντίδα, με τη βοήθεια σας, κατάφερε να χαρίσει χαμόγελα συλλέγοντας και μοιράζοντας σχολικά είδη σε παιδιά με αναπηρίες που βρίσκονται σε οικονομική δυσχέρεια.

Η ανταπόκριση στο κάλεσμά μας και η ευαισθησία του κόσμου ήταν μεγάλη! Με μικρές και μεγάλες κινήσεις ανθρωπιάς καταφέραμε να στείλουμε τους μικρούς μας μαθητές με όλα τα απαραίτητα εφόδια πίσω στα θρανία!



## ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ 2017

Η Φροντίδα βρέθηκε και φέτος στο «Voluntary Action - Φεστιβάλ Εθελοντισμού 2017».

Για δεύτερη συνεχή χρονιά το **Skywalker.gr** διοργάνωσε, το Σάββατο και την Κυριακή, **15-16 Ιουλίου 2017**, το **Φεστιβάλ Εθελοντισμού** στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων.

**Σκοπός** του φεστιβάλ για ακόμη μία φορά ήταν η σύγκλιση του οικοσυστήματος του εθελοντισμού και η ανάδειξη της παραγωγής κοινωνικών αγαθών στην Ελλάδα της κρίσης.

Το φεστιβάλ αποτέλεσε και φέτος έναν φυσικό χώρο συνάντησης μη κυβερνητικών οργανώσεων, εθελοντών και πολιτών σε

μία γιορτή προσφοράς, συνεργασίας και ευγνωμοσύνης.

Η Φροντίδα είχε ενεργό ρόλο στο Φεστιβάλ, καθώς σε όλη τη διάρκειά του επισκέπτες μπορούσαν να ενημερωθούν από μέλη και εθελοντές μας για το έργο και τις δράσεις της Φροντίδας.

Την Κυριακή, ο ψυχολόγος, **Γιώργος Καραδάκης**, και η κοινωνική λειτουργός της Φρο-



ντίδας, **Βίκυ Κωνσταντοπούλου** μίλησαν για τις «**Δυσκολίες ένταξης των παιδιών με αναπηρίες στο σχολικό περιβάλλον**» στη θεματική ενότητα του συνεδρίου «**Κοινωνικό πείραμα: Σχολικός εκφοβισμός**». Ιδιαίτερη ήταν η τιμή στην απονομή των βραβείων να λάβουμε τη δεύτερη θέση στην κατηγορία «**Υγεία και Πρόνοια**» και το βραβείο παρέλαβε η υπεύθυνη επικοινωνίας του συλλόγου, **Γιώτα Δραγωνέα**. Ευχαριστούμε την επιτροπή αξιολόγησης για την τιμή αυτή. Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε για την πρόσκληση και να συγχαρούμε για την εξαιρετική διοργάνωση την

εταιρεία **Skywalker.gr** και ειδικά τις κυρίες **Μάγδα Ζουπαντή**, **Έλενα Κένταρχου** και **Ιωάννα Παπαγγελή** για την άψογη συνεργασία.



## Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΑΕΙ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Ο Σύλλογος Φροντίδα συμμετείχε στο Κατασκηνωτικό Πρόγραμμα ΑμεΑ 2017 που διοργάνωσε η Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων Γονέων και Κηδεμόνων Ατόμων με Αναπηρία (ΠΟΣΓΚΑμεΑ).

Η μικρή **Σωτηρία** και ο **Στέλιος** μας με τη συνοδεία της **Παναγιώτας Μπακομήτρου** βρέθηκαν στην τελευταία περίοδο της Κατασκηνώσης του **Αγίου Ανδρέα**.



Εκεί με μεγάλη προθυμία ακολούθησαν το πρόγραμμα της κατασκηνώσης! Ζωγραφιές, τραγούδι, χορός και αρκετό παιχνίδι ήταν μέρος των καθημερινών τους δραστηριοτήτων.

Ο ενθουσιασμός με τον οποίο εξιστορούν όλα όσα έζησαν τις 10 ημέρες της κατασκηνωτικής τους εμπειρίας, μας δίνουν δύναμη για να συνεχίσουμε να στηρίζουμε αυτούς που μας έχουν ανάγκη!



# ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

## ΑΣΤΕΡΙ ΤΗΣ ΕΡΗΜΟΥ – ΝΑΛΙΜΑΡ



Την **Τρίτη 19 Σεπτεμβρη 2017** στο Βεάκειο Θέατρο Πειραιά, ο Όμιλος για την Unesco Τεχνών, Λόγου και Επιστημών Ελλάδος, και η συγγραφέας του έργου Μάνια Βλαχογιάννη συνδιοργάνωσαν το πρωτοπόρο ελληνικό μιούζικαλ «Αστέρι της Ερήμου – Ναλιμάρ», για τη Φροντίδα.

Συγγραφέας του λιμπρέτου και του ομότιτλου βιβλίου λογοτεχνίας (Εκδόσεις Νόηση) είναι η **Μάνια Βλαχογιάννη**, χαρισματική crossover ερμηνεύτρια με διεθνείς δισκογραφικές κυκλοφορίες, μουσικός και ηθοποιός. Μέσα από μια σαγηνευτική ιστορία αγάπης με φόντο την παραμυθένια και μυστηριώδη Ανατολή και έναν εξαιρετικά πλούσιο, ποιητικό τρόπο γραφής, στέλνει το μήνυμα της τόλμης να ακολουθήσουμε πιστά τα ιδανικά μας στην αέναη αναζήτηση της πραγματικής ευτυχίας.



Η Μάνια Βλαχογιάννη και ο Balsam7teen δε σταμάτησαν στη δημιουργία ενός «κλασικού» μιούζικαλ. Τόλμησαν να προχωρήσουν ένα βήμα παραπέρα και να ενσωματώσουν στη δομή του έργου στοιχεία λυρικού χοροδράματος δημιουργώντας ένα λαμπερό μουσικοθεατρικό έργο με ένα ιδιαίτερο και μοναδικό στο είδος του καλλιτεχνικό ύφος. Στα πλαίσια της βραδιάς και με την ευκαιρία της συνεργασίας λυρικών καλλιτεχνών Ελλάδας - Κύπρου ακολούθησε μετά την παράσταση η τιμητική βράβευση της Ιόλης Μουστερή για την προσφορά της στα καλλιτεχνικά δρώμενα των δύο χωρών.

Ευχαριστούμε όλους όσοι συμμετείχαν στην διοργάνωση της παράστασης και όσους βρέθηκαν στο Βεάκειο για να στηρίξουν το έργο της «Φροντίδας».



Κάνε και συ μια κίνηση Φροντίδας στο

# 90 11 405 459

ή μπες στο  
[www.frodida.gr](http://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 ενισχύστε μας 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 αποστείλει 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](mailto:info@frodida.gr), site: [www.frodida.gr](http://www.frodida.gr)