



ΦΡΟΝΤΙΔΑ

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

Αριθμός Φύλλου 15°
Μάρτιος / Απρίλιος 2018

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ

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

9011 405 459

ή κτεις στο www.frodida.gr

Μουσική & εγκεφαλική παράλυση - Νευροφυσική θεραπεία



Στο άρθρο αυτό συζητάμε μια μελέτη περίπτωσης στην οποία οι μουσικοθεραπευτές εκτελούν θεραπεία σε πελάτη με εγκεφαλική παράλυση. Σε αυτή μελέτη περίπτωσης, ο στόχος ήταν να αναπτυχθούν τρόποι αντιμετώπισης της σωματικής ανισορροπίας. Η μουσική θεραπευτής ενεργοποιεί ένα κασετόφωνο και τοποθετεί τον πελάτη σε πρηνή θέση στην κορυφή μπάλας αιθουσαίου.

συνέχεια στη σελίδα 2

Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου για τους μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες



Οι γονείς και οι δάσκαλοι είναι πολύτιμοι βοηθοί στην πορεία ενός παιδιού με μαθησιακές δυσκολίες. Όταν τα παιδιά απογοητεύονται και αποθαρρύνονται εξαιτίας της δυσκολίας τους, οι γονείς θα πρέπει να είναι αυτοί που θα τα στηρίξουν για να μη χάσουν το κουράγιο τους. Για να καταφέρουν οι γονείς να ανταπεξέλθουν σε αυτό το ρόλο, θα πρέπει να ενημερωθούν αρκετά καλά για το θέμα των μαθησιακών δυσκολιών, καθώς και για τους τρόπους αντιμετώπισης.

συνέχεια στη σελίδα 3

Ομάδες Φροντίδας

σελίδα 6

Κράτος πρόνοιας και αναγκαιότητες αναπήρων



Όλοι ξέρουμε ότι το ελληνικό κράτος δεν είναι και τόσο φιλικό προς τον πολίτη. Υπάρχει γραφειοκρατία που πολλές φορές καταντά καταδυναστευτική, υπάρχει διαφθορά που όχι μόνο εκμεταλλεύεται το κάθε ανυπεράσπιστο άτομο, αλλά και απλώνει ένα παρασιτικό ατελέσφορο ιστό στη δημόσια διοίκηση, ουσιαστικά ακυρώνοντάς την. Είναι γνωστές όλες αυτές οι παθογένειες και δεν χρειάζεται να τις επαναλαμβάνουμε. Το κακό φάνηκε από την αρχή.

συνέχεια στη σελίδα 4

Τα 10 στερεότυπα του συνδρόμου Down: Η αλήθεια για την τρισωμία 21



Ο Μάρτιος είναι εδώ και είναι ιδιαίτερα σημαντικός επειδή στις 21 είναι η ημέρα συνειδητοποίησης γύρω από το σύνδρομο Down!

Περίπου ένα στα 700 μωρά γεννιούνται με σύνδρομο Down, φθάνοντας συνολικά περίπου τα 6.000 ετησίως. Σύμφωνα με ένα άρθρο στην Huffington Post, εδώ είναι μια λίστα με δέκα μύθους και γενικεύσεις πάνω στα οποία ο πολιτισμός μας χρειάζεται να ενημερωθεί καλύτερα.

συνέχεια στη σελίδα 5

Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες της Φροντίδας

σελίδα 6-7-8

Γίνε κι εσύ Εθελοντής Φροντίδας

σελίδα 8

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



ΛΑΜΠΑΔΕΣ 2018

Μουσική και εγκεφαλική παράλυση- Νευροφυσική θεραπεία



Στο άρθρο αυτό συζητάμε μια μελέτη περίπτωσης στην οποία οι μουσικοθεραπευτές εκτελούν θεραπεία σε πελάτη με εγκεφαλική παράλυση. Σε αυτή μελέτη περίπτωσης, ο στόχος ήταν να αναπτυχθούν τρόποι αντιμετώπισης της σωματικής ανισορροπίας. Η μουσική θεραπευτής ενεργοποιεί ένα κασετόφωνο και τοποθετεί τον πελάτη σε πρηνή θέση στην κορυφή μπάλας αιθουσαίου.

Όταν άρχισε η μουσική, ο θεραπευτής συγκλόνισε τον πελάτη στο ρυθμό της μουσικής. Αφού ο πελάτης χαλάρωσε μετά το τέλος της μουσικής, ο θεραπευτής συγκλόνισε ξανά τον πελάτη, με την μουσική, σε μια στιγμή όπου ήταν σε μια θέση εκτός ισορροπίας. Η θέση αυτή διατηρείται μέχρις ότου ο πελάτης απάντησε με κάποια μηχανική κίνηση ή όταν παρέλθουν 30 δευτερόλεπτα. Τα αποτελέσματα έδειξαν κατάλληλη εξάσκηση της ισορροπίας σε πέντε από τις πέντε δοκιμές. Στο πελάτη χρειάστηκε λιγότερη ώρα για να έρθει σε χαλαρή στάση σώματος και περισσότερη ώρα για ξανά βρεθεί σε ανισορροπία (James M. R., 1986).

Θεραπεία Ακουστικών Κραδασμών

Η εγκεφαλική παράλυση είναι μια αμετάκλητη, μη προοδευτική πάθηση που προκαλείται από βλάβη στον εγκέφαλο. Ανάλογα με την περιοχή του εγκεφάλου που είναι κατεστραμμένη, το άτομο με εγκεφαλική παράλυση έχει ποικίλω επίπεδο του ελέγχου επί του κορμού, των άκρων και της κίνησης της κεφαλής του. Η πρόκληση είναι να βρούμε εναλλακτικά μέσα επικοινωνίας για κάθε άτομο.



Ο Βιο-Συμβολισμός είναι μια μέθοδος επικοινωνίας.

Είναι μια μέθοδος που βασίζεται σε κοινές λέξεις, γράμματα, και ορισμένες ιδέες που αντιπροσωπεύονται από σύμβολα. Ο Βιο-Συμβολισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να τραγουδήσει ένα τραγούδι ή στην απαγγελία στίχων (Birdenshaw-Fleming L., 1993).

d.vasilopoulos@frodida.gr

Η ψυχολογία των ανθρώπων την άνοιξη



Δημήτρης Μπούκουρας

Κλινικός Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής

Την άνοιξη η ψυχολογία των ανθρώπων μεταβάλλεται, γεμίζοντας με θετικά συναισθήματα καθώς υπάρχει χαραγμένη στην μνήμη τους, η γέννηση και η αναπαραγωγή της φύσης.

Υπάρχει μια διαρκής αλληλεπίδραση μεταξύ της ανθρώπινης ύπαρξης και του φυσικού περιβάλλοντος.

Για τον περισσότερο κόσμο δεν είναι μόνο μια εποχή του χρόνου, αλλά και ένα συναισθηματικά χρωματισμένο σύμβολο, που φτάνει στο αποκορύφωμα μεγαλοπρέπειας και ο ίδιος όντας ένα πλάσμα της φύσης, δεν μπορεί παρά να συμμετέχει σ' αυτό το παιχνίδι της ζωής και της δημιουργίας με αισιοδοξία. Η ευαισθησία των ανθρώπων στις εξωτερικές επιδράσεις ποικίλει. Την άνοιξη, ο άνθρωπος δεν αλλάζει τη ζωή του αυτή καθαυτή, αλλά τη στάση και την τοποθέτηση του απέναντι σ' αυτήν. Γεγονός, ρομαντικό και παρήγορο για την εποχή που ζούμε γιατί ο άνθρωπος το πλάσμα της φύσης έρχεται σε αντίφαση με τον ίδιο τον εαυτό του.

Από τη μια μεριά καταστρέφει τη φύση και από την άλλη συμμετέχει με τη συμπεριφορά του, στην αναδημιουργία και την αναπαραγωγή της. Τα συναισθήματα που δημιουργούνται με τον ερχομό της άνοιξης είναι αισιοδοξία, ευεξία, δημιουργικότητα, ρομαντική διάθεση, ερωτική διάθεση, χαλάρωση. Αποτέλεσμα, λοιπόν, αυτής της διαδικασίας είναι να έρχονται και μεταβολές στον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου, ο οποίος κατά συνέπεια διαμορφώνει μια συγκεκριμένη στάση απέναντι στη ζωή ιδιαίτερα την συγκεκριμένη εποχή.





Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου για τους μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες

Βίκυ Κωνσταντοπούλου

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

Οι γονείς και οι δάσκαλοι είναι πολύτιμοι βοηθοί στην πορεία ενός παιδιού με μαθησιακές δυσκολίες. Όταν τα παιδιά απογοητεύονται και αποθαρρύνονται εξαιτίας της δυσκολίας τους, οι γονείς θα πρέπει να είναι αυτοί που θα τα στηρίξουν για να μη χάσουν το κουράγιο τους. Για να καταφέρουν οι γονείς να ανταπεξέλθουν σε αυτό το ρόλο, θα πρέπει να ενημερωθούν αρκετά καλά για το θέμα των μαθησιακών δυσκολιών, καθώς και για τους τρόπους αντιμετώπισης. Η ενημέρωση μπορεί να γίνει, είτε με την ανάγνωση ειδικών βιβλίων και άρθρων για τις μαθησιακές δυσκολίες, είτε με την ενημέρωση από ειδικούς επαγγελματίες (Μαυρομάτη, 2004). Παλαιότερα, οι επαγγελματίες αγνοούσαν τα αιτήματα και τα ερωτήματα των γονέων. Σήμερα, όμως, οι απόψεις των επαγγελματιών για το ρόλο των γονιών των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες έχουν αλλάξει εντυπωσιακά. Είναι πιο θετικοί στο να συμπεριλάβουν τους γονείς, όσο το δυνατόν περισσότερο, στη θεραπευτική διαδικασία.

Συχνά, οι γονείς θεωρούν το παιδί τους, το οποίο έχει μαθησιακές δυσκολίες, «απρόθυμο» και «αδιάφορο» για τα μαθήματα, καθώς και τεμπέλικο, με αποτέλεσμα να χειρίζονται λάθος την κατάσταση στο σπίτι και να προκύπτουν φωνές, κλάματα και τσακωμοί μεταξύ του γονιού και του παιδιού. Αυτή η δυσάρεστη κατάσταση φορτίζει την οικογενειακή ατμόσφαιρα με ένταση και άγχος. Επίσης, διαταράσσει τη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού, και πολύ πιθανό να τραυματίζει και τη σχέση του παιδιού με την μάθηση (Φλωράτου, 2002). Ο ρόλος των γονέων είναι να ξέρουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ακολουθείται για να αντιμετωπιστούν οι δυσκολίες του παιδιού τους, συμβάλλοντας έτσι στην πρόοδο του. Με την παρουσία του γονιού κοντά στο παιδί, το παιδί αισθάνεται ότι έχει ένα σημείο αναφοράς για να μπορέσει να χρησιμοποιήσει σωστά, όσα μαθαίνει (Μαυρομάτη, 2004).



Συμβουλευτική για δασκάλους σε δημοτικά σχολεία

Οι δάσκαλοι θα πρέπει να θυμούνται ότι οι μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες κουράζονται πιο γρήγορα και πρέπει να καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια και συγκέντρωση. Ένας μαθητής με μαθησιακές δυσκολίες δεν έχει σταθερή απόδοση, δυσκολεύεται να κατανοήσει ένα κείμενο και εμφανίζει μεγάλο πρόβλημα στην αριθμητική.

Παρακάτω, δίνονται κάποιες προτάσεις αντιμετώπισης των προβλημάτων των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες μέσα στην τάξη (Μπέλλα, 2007).

Οι δάσκαλοι **ΠΡΕΠΕΙ**:

- Να ενθαρρύνουν το παιδί
- Να του βάζουν λιγότερη δουλειά για το σπίτι
- Να το βοηθούν να προφέρει σωστά τις λέξεις
- Να το βάζουν να κάθεται στο μπροστινό μέρος της τάξης
- Να αφήνουν το παιδί να έχει ανοιχτό το βιβλίο
- Να γράφουν καθαρά στον πίνακα
- Να αφήνουν στο παιδί πολύ χρόνο για να αντιγράψει από τον πίνακα και θα ήταν καλό να χρησιμοποιούσαν διαφορετικό χρώμα κιμωλίας για κάθε γραμμή κειμένου στον πίνακα.

Οι δάσκαλοι **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ**:

- Να υποχρεώνουν ένα παιδί με μαθησιακές δυσκολίες να διαβάσει δυνατά μπροστά σε άλλους, εάν δεν το θέλει
- Να γελοιοποιούν το παιδί ή να το ειρωνεύονται
- Να διορθώνουν όλα τα λάθη στα γραπτά του παιδιού, διότι με αυτό τον τρόπο το αποθαρρύνουν
- Να υποχρεώνουν το παιδί να ξαναγράψει τις εργασίες του
- Να συγκρίνουν το παιδί με άλλους μαθητές
- Να υποχρεώνουν το παιδί να διορθώσει τον γραφικό του χαρακτήρα

Κράτος πρόνοιας και αναγκαιότητες αναπήρων



Γιάννης Βασ. Πέππας,
Φιλολόγος-Συγγραφέας

Όλοι ξέρουμε ότι το ελληνικό κράτος δεν είναι και τόσο φιλικό προς τον πολίτη. Υπάρχει γραφειοκρατία που πολλές φορές καταντά καταδυναστευτική, υπάρχει διαφθορά που όχι μόνο εκμεταλλεύεται το κάθε ανυπεράσπιστο άτομο, αλλά και απλώνει ένα παρασιτικό ατελέσφορο ιστό στη δημόσια διοίκηση, ουσιαστικά ακυρώνοντάς την.

Είναι γνωστές όλες αυτές οι παθογένειες και δεν χρειάζεται να τις επαναλαμβάνουμε. Το κακό φάνηκε από την αρχή. Ενώ ο Καποδίστριας προσπάθησε να στήσει ένα ευνομούμενο κράτος ανταποκρινόμενο στις ανάγκες των Ελλήνων, η πολιτική δολοφονία του ανέτρεψε την προσπάθειά του και επιβλήθηκαν από τους διάδοχους Βαυαρούς μοντέλα διοίκησης εδρασμένα όχι στην τότε πραγματικότητα και τις ανάγκες της, αλλά σε φανταστικές συλλήψεις που είχαν να κάνουν με την αρχαία Ελλάδα.

Ογδόντα χρόνια περίπου αργότερα (1912) ο Κωστής Παλαμάς με τα Σατιρικά Γυμνάσματά του (Τα «Σατιρικά Γυμνάσματα» του Κ. Παλαμά είναι 44 ποιήματα που δημοσιεύτηκαν αρχικά στον Νουμά, το μαχητικό περιοδικό των δημοτικιστών, σε δύο δόσεις. Η πρώτη σειρά, από 20 ποιήματα, στο φύλλο 277 στις 6.1.1908 και η δεύτερη, από 24 ποιήματα, στο φύλλο 356, στις 6.9.1909. Τα



περισσότερα ποιήματα είναι σκληρές σάτιρες, όχι όμως όλα. Ωστόσο, τα σατιρικά δίνουν τον γενικότερο τόνο. Ανάμεσά τους βρίσκονται μερικά από τα πιο εύστοχα και πιο σκληρά σατιρικά ποιήματα της νεοελληνικής γραμματείας. Τα «Σατιρικά Γυμνάσματα» δεν ανατυπώθηκαν ποτέ σε αυτοτελή συλλογή όσο ζούσε ο ποιητής, αλλά συμπεριλήφθηκαν δύο φορές σε συλλογές μαζί με άλλες ποιητικές ενότητες) στηλιτεύει τα κακώς κείμενα της τότε ελληνικής κοινωνίας και εξουσίας. Σε ένα στίχο του έλεγε:

το άτι σου ακόμα μας πατά Μπραΐμη,
δηλαδή 80 χρόνια μετά την απελευθέρωση ο ελληνικός λαός εξακολουθούσε να συμπεριφέρεται και να λειτουργεί ως τουρκοκρατούμενος, ως ραγιάς, ως δούλος που έπρεπε να προσφέρει μπαξίσια στους άρχοντες για όσα αυτονόητα εδικαιούτο.

Φοβάμαι ότι η ιστορική επισκόπηση και η κοινωνιολογική διεύθυνση δεν υπήρξαν όσο θα έπρεπε αποτελεσματικές για να φωτιστούν όλες αυτές οι νοσηρές αλήθειες και να δρομολογηθεί η ανατροπή τους.

Το χειρότερο: φοβάμαι ότι όλη αυτή η παθογένεια σήμερα, μετά από έναν ολόκληρο αιώνα, ζει και βασιλεύει απλώνοντας τα λερναία κεφάλια της σε κάθε χώρο, τομέα, δραστηριότητα.

Και αν ο απλός μέσος πολίτης ταλαιπωρείται από το περίεργο κράτος μας μια φορά, ο ασθενής και το άτομο με αναπηρίες υποφέρει από τις αβελτηρίες και αναλγησίες των υπηρεσιών πολιπλασιώς.

Για να μην περιπέσω και εγώ σε άγονο καταγγελτισμό θα παραθέσω κάποιες λειτουργικές προτάσεις άμεσης εφαρμοσιμότητας (λέμε τώρα):

1. Τα φάρμακα του κάθε ΑΜΕΑ να παραδίδονται σπίτι του από την κοινωνική υπηρεσία και μια βασική πρόνοια με ακτινωτή δράση. Ως τώρα ανάλογες κατ' όνομα προνοιακές πρωτοβουλίες (π.χ. βοήθεια στο σπίτι) χρησιμοποιήθηκαν για βόλεμα ημετέρων, μείωση ανεργίας κ.λπ. κι όχι για τις κραυγάζουσες απαιτήσεις όσων υποτίθεται ότι εξυπηρετούσαν.

2. Όλος ο πληθυσμός των ΑΜΕΑ να καταγραφεί μηχανογραφικά ώστε οι αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες να αντλούν από αυτήν τη βάση δεδομένων όποιο γραφειοκρατικό στοιχείο χρειάζονται, για να πάψουν να ταλαιπωρούνται ανήμποροι και βασανισμένοι άνθρωποι σε λογής γραφεία, γκισέ και από ξινισμένα μούτρα απάνθρωπων υπαλληλίσκων.

Η πεποίθησή μου είναι ότι όσο ο χειρισμός αυτών των λεπτών ευαίσθητων θεμάτων αφήνεται σε τεχνοκράτες και βαριεστημένους δημόσιους καριερίστες τίποτα δεν θα αλλάξει.

Πρέπει να αναλάβουν λόγο στα νευραλγικά οργανωτικά επιτελεία άτομα που γνωρίζουν καλά (που το έχουν νιώσει στο πετσί τους) τι είναι η ασθένεια και η αναπηρία.

Τα 10 στερεότυπα του συνδρόμου Down:



Γιώργος Καραδάκης,

Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής

g.karadakis@frodida.gr

Η αλήθεια για την τρισωμία 21



Ο Μάρτιος είναι εδώ και είναι ιδιαίτερα σημαντικός επειδή στις 21 είναι η ημέρα συνειδητοποίησης γύρω από το σύνδρομο Down!

Περίπου ένα στα 700 μωρά γεννιούνται με σύνδρομο Down, φθάνοντας συνολικά

κά περίπου τα 6.000 ετησίως. Σύμφωνα με ένα άρθρο στην Huffington Post, εδώ είναι μια λίστα με δέκα μύθους και γενικές πληροφορίες πάνω στα οποία ο πολιτισμός μας χρειάζεται να ενημερωθεί καλύτερα.

«Κάθε παιδί με σύνδρομο Down ...»

1. Είναι πάντα ευτυχισμένα – Δεν ισχύει. Κάθε παιδί έχει μια σειρά από συναισθήματα που βιώνει και να επιδεικνύει.

2. Φαίνεται ίδιο - Λάθος. Τα κοινά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν μικρό ανάστημα, προς τα πάνω λοξά μάτια και επίπεδη χαρακτηριστικά του προσώπου, αλλά τα παιδιά έχουν αυτά τα χαρακτηριστικά σε διάφορους βαθμούς ή μερικές φορές και καθόλου.

3. Έχει μικρό προσδόκιμο ζωής - Ανακριβές. Έχει αυξηθεί από 25 χρόνια το 1983 – σε 60 χρόνια σήμερα.

4. Απαιτεί ειδικό σχολείο – Ψευδές. Μερικά χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη, ενώ άλλα παιδιά είναι τέλεια ενσωματωμένα σε μαθήματα γενικής παιδείας.

5. Έχει νοητική και σωματική καθυστέρηση - Λάθος. Δυνατά και αδύνατα σημεία έχουν όλα τα παιδιά και διαφέρουν σε όλα τα παιδιά. Το σύνδρομο Down έχει φάσματα και όλα τα παιδιά επηρεάζονται με διαφορετικό τρόπο.

6. Ποτέ δεν θα είναι αυτάρκεις - Αναληθές. Τα επίπεδα της ικανότητας είναι σε κάθε περίπτωση διαφορετικά. Τα παιδιά με σύνδρομο Down μεγαλώνουν για να εργαστούν, ζουν μόνα τους, παντρεύονται, μπορούν να γίνουν γονείς και ουσιαστικά να συνεισφέρουν στην κοινωνία.

7. Γεννήθηκε από μεγάλη μητέρα – Άκυρο. Γυναίκες κάτω των 35 ετών γεννούν το 80% από τα μωρά που γεννιούνται με σύνδρομο Down.

8. Έχει περιορισμένη συναισθηματική νοημοσύνη - Εσφαλμένο. Ποτέ μην υποτιμάτε πόσο συναισθηματικά έξυπνο ένα παιδί με σύνδρομο Down μπορεί να είναι. Η ενσυναίσθηση και η ευγένεια δεν προέρχονται από έναν συγκεκριμένο αριθμό χρωμοσωμάτων.

9. Έχουν κοινωνική άγνοια - Αβάσιμο. Οι γλωσσικές δεξιότητες ποικίλλουν και τα παιδιά με σύνδρομο Down είναι εξίσου πιθανό να γνωρίζουν τι συμβαίνει γύρω τους και να ανταλλάξουν μια κατάλληλη απάντηση.

10. Είναι προϊόν από ένα γενετικό ελάττωμα, μετάλλαξη ή λάθος – Όχι. Όλα τα παιδιά είναι δώρο. Τα παιδιά με σύνδρομο Down απλώς χρωμοσωμικά ενισχύονται.

Ακόμη και όταν οι άνθρωποι δεν έχουν τίποτα εναντίον ατόμων AMEA, μπορεί συχνά ίσως και ακούσια να μιλούν για αυτούς με τρόπο συγκαταβατικό ή αποξένωσης.



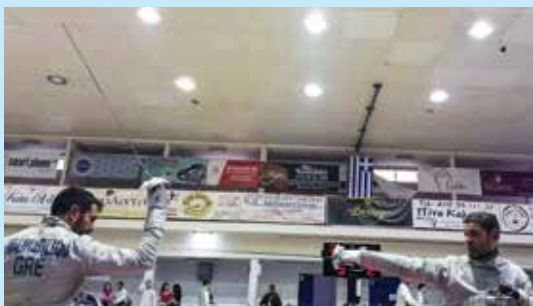
Ο Ορέστης Δημηγκιάκας 3ος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ξιφασκίας



Το Σάββατο 16 Δεκεμβρίου 2017 στο Κλειστό Γυμναστήριο «Σταύρος Βενέτης» στο Αιγάλεω διεξήχθη το Πανελλήνιο πρωτάθλημα ξιφασκίας με αμαξίδιο. Ανάμεσα στους

αθλητές που συμμετείχαν, είχαμε την τιμή να βρίσκεται και ένας αθλητής που στηρίζει ο Σύλλογος Φροντίδα.

Ο **Ορέστης Δημηγκιάκας**, ο οποίος αποτελεί πρόσφατο μέλος της οικογένειας της



Φροντίδας, κατάφερε να λάβει την **τρίτη θέση στην Σπάθη (Sabre) και στο ξίφος μονομαχίας (Epee)**, ενώ βρίσκεται ήδη στη φάση προετοιμασίας για να συμμετάσχει μαζί με την υπόλοιπη εθνική ομάδα στο παγκόσμιο κύπελλο που θα λάβει χώρα τον Μάρτιο στην Ιταλία και είναι καθοριστικό για την συμμετοχή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο.

Από την πρώτη στιγμή που βρέθηκε στα γραφεία του συλλόγου μας έχει καταφέρει να μας εμπνεύσει το σεβασμό με τη δύναμη ψυχής, τον χαρακτήρα του και τα επιτεύγματά του. Ο Ορέστης, χωρίς να έχει κλείσει ακόμα το 30ο έτος της ηλικίας του, αποτελεί έναν αξιόλογο επιστήμονα, αφού έχει τελειώσει τις σπουδές του στο **Οικονομικό τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών** και στη συνέχεια απέκτησε το **μεταπτυχιακό του δίπλωμα στο City University του Λονδίνου**. Έχει εργαστεί στο **ευρωπαϊκό βούλο στις Βρυξέλλες** και στο **λογιστήριο του Κράτους στην Αθήνα**, ενώ σήμερα κά-

νει το **διδασκαλικό του στα Περιβαλλοντικά Οικονομικά, διδάσκοντας παράλληλα στο Πανεπιστήμιο Αθηνών**.

Με μία σύντομη ματιά στο βιογραφικό του, το πρώτο που μπορείς να νιώσεις είναι ατελείωτο θαυμασμό για αυτά που έχει καταφέρει, παρά το νεαρό της ηλικίας του. Αν χρειαστεί να συμπληρώσουμε ότι ο Ορέστης έχει εγκεφαλική παράλυση, το συναίσθημα αυτό πολλαπλασιάζεται στο άπειρο.



Ομάδες «Φροντίδας»

Ο πανελλήνιος σύλλογος «Φροντίδα» τονίζει 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 πρόε-



δρος 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

Η Φροντίδα στους Μυστικούς Κόσμους του Ευγένιου Τριβιζά



Οι Ομάδες Φροντίδας πραγματοποίησαν άλλη μία εκπαιδευτική εκδρομή και αυτή τη φορά ξεναγήθηκαν στο συναρπαστικό, μεγαλειώδες και παραμυθένιο, θεματικό πάρκο «Μαγικοί Κόσμοι του Ευγένιου Τριβιζά».

Τα παιδιά της Φροντίδας, υπό την επίβλεψη της κοινωνικής λειτουργού, Βί-



κυς Κωνσταντοπούλου και με τη βοήθεια εθελοντών, ταξίδευσαν στον αξέχαστο κόσμο της φαντασίας και του παραμυθιού. «Επιβιβάστηκαν» στο «Τρένο που πάει παντού», ανακάλυψαν τους μυστικούς κόσμους

του Ευγένιου Τριβιζά και πήραν μέρος στις πιο φανταστικές ιστορίες καθώς τα πιο αγαπημένα παραμύθια ζωντανεύουν σε μια μαγική διαδρομή.

Ευχαριστούμε τους διοργανωτές του Πάρκου για την εξαιρετική φιλοξενία.



Τα Εκπαιδευτήρια Στέγκα στη Φροντίδα



Την Πέμπτη 1η Φεβρουαρίου 2018, τα παιδιά της ΣΤ' Δημοτικού των Εκπαιδευτηρίων Στέγκα από το Κερασίни, βρέθηκαν στα γραφεία του Συλλόγου Φροντίδα για να παρακολουθήσουν το Πρόγραμμα Ευαισθητοποίησης για τη Διαφορετικότητα και τα ΆμεΑ από την κοινωνική λειτουργό, κυρία Βίκυ Κωνσταντοπούλου και τον ψυχολόγο

της Φροντίδας, κύριο Γιώργο Καραδάκη.

Με μεγάλη χαρά και εμφανή την ευαισθητοποίηση των παιδιών για τα συγκεκριμένα ζητήματα, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το πρόγραμμα. Αρχικά έγινε ανάγνωση παραμυθιού

με θέμα τα άτομα με αναπηρίες και έγραψαν το όνομά τους με τη μέθοδο Braille. Τα παιδιά κατανόησαν τις δυσκολίες που έχουν να αντιμετωπίσουν τα ΆμεΑ μέσα από Παντομίμα, ζωγραφική με το στόμα και άλλες σχετικές δραστηριότητες.

Στο τέλος μοιράστηκαν αναμνηστικά σε όλα τα παιδιά από τον πρόεδρο του Συλλόγου, κύριο Διονύσιο Βασιλόπουλο.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τα Εκπαιδευτήρια Στέγκα, αρχικά για την παρουσία τους και το ενδιαφέρον τους, αλλά και για την οικονομική ενίσχυση που έκαναν για τις οικογένειες που στηρίζει ο σύλλογός μας.



Απόκριες με τις Ομάδες Φροντίδας

Μικροί σούπερ ήρωες, δράκουλες, πυροσβέστες και άλλοι πολλοί μασκαράδες μαζεύτηκαν στα γραφεία της Φροντίδας. Οι Ομάδες Φροντίδας διασκέδασαν με την ψυχή τους, στο αποκριάτικο πάρτι που διοργάνωσαν οι υπεύθυνοι των ομάδων.



Σε γιορτινή διάθεση, μέλη του συλλόγου πέρασαν ξεγνοιαστές στιγμές ανάμεσα στα παιδιά, ενώ πίτσες και κοτομπουκιές από το Ιταλικό εστιατόριο Lucky Luciano στο Μοσχάτο μοιράστηκαν στα παιδιά.



Κοπή πίτας 2018

Την Παρασκευή 23 Φεβρουαρίου 2018 πραγματοποιήθηκε η κοπή πίτας της Φροντίδας για το 2018. Στα γραφεία του συλλόγου μας βρέθηκαν οικογένειες που στηρίζει η Φροντίδα, καθώς επίσης και μέλη και εθελοντές μας.

Η τυχερή οικογένεια που βρήκε το φλουρί ήταν η οικογένεια του μικρού Χάρη, η οποία έλαβε και το χρηματικό δώρο.

Ευχόμαστε σε όλους καλή χρονιά με υγεία!



Αγοράζοντας μία λαμπάδα «Φροντίδας» χαρίζετε διπλά χαμόγελα!

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος οι εθελοντές μας και τα παιδιά του συλλόγου έφτιαξαν με περίσσεια «Φροντίδα» τις πασχαλινές μας λαμπάδες.

Αγοράστε τα δώρα σας από εμάς και ενισχύστε το έργο του Συλλόγου Φροντίδα. Επιλέξτε από μία μεγάλη ποικιλία σχεδίων και χρωμάτων για όλες τις ηλικίες και τις προτιμήσεις.



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



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: GR201101930000019329602064**
EUROBANK IBAN: GR9102600130000830200949346

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