



Άνοιξη 2023

Οι Ορίζοντες μας

Τόμος 2 | Τεύχος 1 | ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες – Newsletter

Εισαγωγικό Σημείωμα

Ο πρώτος μας χρόνος συμπληρώθηκε και επιτέλους, υποδεχόμαστε την άνοιξη.

Το 2022 ήταν μια γεμάτη χρονιά για τον οργανισμό μας. Το μεγάλο μας στοίχημα, με την δημιουργία της ΚΟΙΝΣΕΠ ένταξης «Το Παρεάκι» αγκαλιάστηκε από τους ωφελούμενους και τους πολίτες της περιοχής μας.

Ήδη προχωρούμε στις πρώτες μας εντάξεις, αλλά το πιο σημαντικό για εμάς είναι ότι πρόκειται για ένα καφέ που σιγά—σιγά μετατρέπεται σε στέκι για τους ανθρώπους της περιοχής, χάρης στο χαμόγελο και στο επίπεδο των υπηρεσιών. Ότι ακριβώς οφείλει να προσφέρει μια επιχείρηση εστίασης καφέ.

Αυτό το μεγάλο στοίχημα, της αποδοχής, όχι λόγο φιλανθρωπίας κερδίζουν οι ΑμεΑ και μη εργαζόμενοι στο «Παρεάκι»!

Καλή άνοιξη σε όλους!

Ανοίγουμε τους Ορίζοντες κερδίζουμε τη ζωή.

Σε αυτό το Τεύχος

Απολογισμός Δράσεων Χειμώνας 2022 2

Άρθρα

Δια ζώσης γνωριμία με τη φωτογραφία 16

Ομάδες αλληλοβοηθείας γονέων 18

Βελτίωση Ισορροπίας σε Άτομα με Νοητική Αναπηρία 19

Απόψεις - Οι ωφελούμενοι μας μιλούν 20

Απολογισμός Δράσεων Φθινόπωρο 2022

2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ — ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

Μια ξεχωριστή επίσκεψη δεχτήκαμε στις εγκαταστάσεις του Κέντρου μας από τους μαθητές της Γ' γυμνασίου της Ελληνογερμανικής αγωγής!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Οι επισκέπτες μας αφού περιηγήθηκαν στους χώρους μας, αλληλοεπίδρασαν αρμονικά με τους εκπαιδευόμενους μας, δημιουργώντας μαζί τους και κάτι από αυτά που παρασκευάζουν στα εργαστήρια τους!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Στο τέλος η συνάντηση επισφραγίστηκε απονέμοντας μας μια τιμητική πλακέτα, ενώ οι εκπαιδευόμενοι μας προσέφεραν στους επισκέπτες μας ένα αναμνηστικό δώρο που δημιουργήθηκε από την όμορφη σύμπραξη!

Τους ευχαριστούμε από καρδιάς για την επίσκεψή τους & για την ευκαιρία που μας δίνεται κάθε φορά για ενημέρωση & ευαισθητοποίηση σχετικά με τα Άτομα με Αναπηρία!

3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ — ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ
ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Την Παρασκευή 2 Δεκεμβρίου, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ατόμων με Αναπηρία, είχαμε την χαρά να συνδεθούμε διαδικτυακά με τους μαθητές του Γενικού Λυκείου Μύρινας Λήμνου.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Στην αρχή, ο συνεργάτης μας κ. Καλτικόπουλος Σπύρος, μίλησε στους μαθητές και μαθήτριες μας για τη δράση του σωματείου.

Στην συνέχεια, οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μίλησαν με εκπαιδευτές & εκπαιδευομένους του Κέντρου μας και αντάλλαξαν ερωτήσεις για την καθημερινότητα τους



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

και τα ενδιαφέροντα τους.

Χαρήκαμε που τους γνωρίσαμε έστω και διαδικτυακά & τους ευχαριστούμε από καρδιάς για την κοινή δράση!

5 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ — ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία ο Φορέας μας αποδέχτηκε την πρόσκληση του Δήμου Αγ. Δημητρίου.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Ο Οργανισμός Αθλητισμού, Πολιτισμού και Περιβάλλοντος και ο Οργανισμός Παιδείας Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Προστασίας, μας κάλεσαν στις φιλόξενες εγκαταστάσεις του Νέου Κλειστού Γυμναστηρίου στην οδό Αργοστολίου. Εκεί, το Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α «Ορίζοντες» μαζί με το Ε.Ε.Ε.Κ Αγίου Δημητρίου, το Φάρο Τυφλών Ελλάδας και τη συμπεριληπτική ομάδα ΑΜΕΑ, BandoKa Fenio, γιόρτασαν και παρουσίασαν δράσεις για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ατόμων με Αναπηρία.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Ο Φορέας μας με την ενδεκαμελή ομάδα του παραολυμπιακού ΤΑΕ KWON DO, κάτω από την άγρυπνη καθοδήγηση του προπονητή Κώστα Καλούδη, έκανε μια ακόμη εντυπωσιακή εμφάνιση

5 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ — ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

Στο πλαίσιο της Διεθνούς Ημέρας Εθελοντισμού, επισκέφθηκε το Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α "Ορίζοντες" μια ομάδα εργαζομένων της εταιρείας Urfield με την υποστήριξη της Humanity Greece και της Γεωργίας Παράσχου.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Το πρόγραμμα περιλάμβανε ενημέρωση, ξενάγηση στις εγκαταστάσεις του Κέντρου και γνωριμία με τους εκπαιδευμένους των εργαστηρίων μας. Οι φιλοξενούμενοι είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά στην παραγωγή σαπουνιού του εργαστηρίου της Χειροτεχνίας. Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε στην ΚΟΙΝΣΕΠ Ενταξης "Το Παρεάκι", στην Πλατεία Παναγούλη, στον Άγιο Δημήτριο

5 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ— ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

Μετά από δύο χρόνια λόγω των απαγορεύσεων της πανδημίας, το πλαίσιο μας φιλοξενήθηκε για άλλη μια φορά από το Δημοτικό της Λεοντείου " Χρυσόστομος Σμύρνη



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Από το 2012 γιορτάζουμε μαζί την Παγκόσμια Ημέρα Αναπηρίας, με ένα τρίπτυχο εκδηλώσεων που χωρίζεται σε αγώνες μπάσκετ, κατασκευή χριστουγεννιάτικων στολιδιών και παρασκευή γλυκών. Δεκαπέντε εκπαιδευόμενοι και οι συνοδοί τους βρέθηκαν στο πιο φιλόξενο περιβάλλον που θα μπορούσαν να περιμένουν και πήραν μια πρώτη γεύση για τις γιορτές που έρχονται!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

6 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ — ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

οι ωφελούμενοι του κέντρου μας, είχαν την χαρά να υποδεχτούν μια ξεχωριστή ομάδα εθελοντών από την Microsoft ΕΛΛΑΣ Α.Ε..

Η ομάδα ξεναγήθηκε στους χώρους του κέντρου, από ωφελούμενους μας, ενημερώθηκε για τις δράσεις μας και συμμετείχε στις δραστηριότητες μας.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Τις θερμές μας ευχαριστίες στους: Θεοδώρα Μιχαλόπουλο, Adina Vidroiu, Αλβέρτο Βουρλά, Ali Tahmasebi, Αντιγόνη Παπανικόλαου, Αντώνη Οικονόμου, Χριστίνα Λεϊμόνη, Marco Filironic, Ναντίν Κάραλη, Νίκος Κουβάρας, Γιάννα Ανδρονόπουλου



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Στα πλαίσια της εκπαίδευσης αυτό-φροντίδας, οι εκπαιδευόμενοι του Εργαστηρίου Εργοθεραπείας επέλεξαν πίτσα για το πρωινό τους γεύμα!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Έτσι παρασκεύασαν μια πιο υγιεινή εκδοχή της πίτσας σε συνεργασία με τους εκπαιδευτές τους. Η συνεργασία και η προετοιμασία προς την αυτονομία αποτελούν τους γενικούς στόχους παρέμβασης για τη συγκεκριμένη ομάδα εκπαιδευομένων του Φορέα μας.

9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ — ΔΙΕΚ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στις 7 και 8 Δεκεμβρίου είχαμε τη χαρά να φιλοξενήσουμε στο κέντρο μας φοιτητές εργοθεραπείας από το ΔΙΕΚ Μεταξουργείου και Χαλανδρίου μαζί με την καθηγήτρια τους κα Παπαδοσηφάκη.



Οι φοιτητές περιηγήθηκαν στον χώρο του κέντρου και ενημερώθηκαν από τις εργοθεραπεύτριες του Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α για τα εργαστήρια μας και τον ρόλο της εργοθεραπείας.

9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ — ΤΙΜΑ—ΔΡΑΣΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΥΠΕΡΗΛΙΚΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Με μεγάλη μας χαρά υποδεχθήκαμε, τους συνεργάτες μας, από το Σικιαρίδειο Ίδρυμα στην 1η μας συνάντηση εργασίας. Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του έργου «Υποστήριξη Υπερήλικων Γονέων Παιδιών με Νοητική Αναπηρία» το οποίο χρηματοδοτείται εξ' ολοκλήρου από το ΤΙΜΑ Κοινωνιφελές Ίδρυμα.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Την ομάδα εργασίας του Σικιαρίδειου Ιδρύματος, συνοδευμένη από την Πρόεδρο τους, κα. Κορίνα Λίουτα, υποδέχθηκε ο Πρόεδρος του ΔΣ του Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α «Ορίζοντες» κος. Νίκος Ανυφαντής και ξεναγήθηκε, από τους ωφελούμενους μας, στις εγκαταστάσεις μας.

Στην συνάντηση που ακολούθησε, οι ομάδες ενημερώθηκαν για τις απαιτήσεις του έργου και τους ρόλους μέσα σε αυτό.

Το έργο στοχεύει στην δημιουργία μιας πιλοτικής υπηρεσίας υποστήριξης Υπερήλικων Γονέων – Φροντιστών ΑμεΑ(ΝΥ), η οποία θα υποστηρίζει τους γονείς φροντιστές, συμβάλλοντας στην βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η Υπηρεσία θα στελεχωθεί από προσωπικό των δύο οργανισμών με εξειδίκευση στην Νοητική Αναπηρία και σε θέματα Γήρατος. Επιπλέον, στο πλαίσιο του έργου, εθελοντές γονείς θα εκπαιδευτούν και θα λειτουργήσουν ως Μέντορες υπερήλικων φροντιστών, ώστε μέσω συνεδριών αλληλοϋποστήριξης, θα βοηθήσουν τους γονείς ατόμων με αναπηρία να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους για την αναπηρία του παιδιού τους, να κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους και της οικογένειάς τους και να προωθήσουν την ψυχική υγεία και ευημερία γονέων και ΑμεΑ(ΝΥ).



140 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ —GREEK SANTA'S VILLAGE

Λίγες ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα και οι εκπαιδευόμενοι του Κέντρου μας επέλεξαν να επισκεφθούν το "Greek Santa's Village" στο Βύρωνα. Έβγαλαν φωτογραφία στο αρχοντικό του Αϊ Βασίλη, επισκέφθηκαν το σπίτι του παραμυθιού, έγραψαν ευχές, άκουσαν χριστουγεννιάτικες ιστορίες και έπαιξαν με τα ζωτικά του χωριού.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Φυσικά, βόλτα με φίλους και καλό φαγητό πάνε παρέα για αυτό και ολοκλήρωσαν την βόλτα τους με πίτσα, σαλάτα και αναψυκτικό στην πιτσαρία Vegona στην Ηλιούπολη

13 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ —ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Ο εθελοντισμός και η κοινωνική προσφορά των μελών της λέσχης «Lions» Γλυφάδας - Αιξωνης είναι γνωστός. Τους ευχαριστούμε θερμά για τον οφθαλμολογικό έλεγχο που διεξήγαγαν, προς όλους τους εκπαιδευόμενους του Κέντρου μας με πολύ ευαισθησία & προσοχή!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

19 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ - ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΒΑΖΑΑΡ

Σε γιορτινή ατμόσφαιρα πραγματοποιήθηκε το Χριστουγεννιάτικο Bazaar του Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. «Ορίζοντες» στο Athens Metro Mall στις 17 & 18 Δεκεμβρίου 2022, μετά δύο χρόνια αποχής εξ' αιτίας της πανδημίας.

Πρωτότυπα χριστουγεννιάτικα καλλιτεχνήματα, υπέροχα στολίδια, ξεχωριστά γούρια, μυρωδάτα κεριά, πεντανόστιμα γλυκά, πρωτότυπα σαπούνια, περίτεχνα κοσμήματα, σκυλομπισκοτάκια για τους τετράποδους φίλους μας και άλλα όμορφα δώρα σε προσιτές τιμές που δημιούργησαν οι εκπαιδευόμενοι του Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες" στα θεραπευτικά-παραγωγικά εργαστήρια τους κοσμούσαν τους πάγκους.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Η ανταπόκριση του κόσμου ήταν μεγάλη και συγκινητική.

Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» σε όσους βοήθησαν στη διοργάνωση και την υλοποίησή του, καθώς και σε όσους μας τίμησαν με την παρουσία τους σκορπίζοντας χαμόγελα στους εκπαιδευόμενους.

Το «παρών» τους έδωσαν πολλοί φίλοι, συμπολίτες καθώς και μερικοί εκλεκτοί καλεσμένοι:

η Μαρία Ανδρούτσου - Δήμαρχος Αγίου Δημητρίου, η Ελένη Καντζέλη - Αντιδήμαρχος εξυπηρέτησης του πολίτη & ισότητας των φύλων Αγίου Δημητρίου, ο Άγγελος Γαβαλάς - Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών Δήμου Αγίου Δημητρίου, ο Μαρίνος Μπασούρης - Δημοτικός Σύμβουλος Δήμου Ηλιούπολης.

Την συμπλήρωση 10 ετών «ερυθρόλευκου» One Team, γιορτάσαμε την Δευτέρα 19 Δεκεμβρίου 2022, σε Χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα, με ένα special φιλικό!!!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Μικτές ομάδες αποτελούμενες από τα αστέρια της ανδρικής ομάδας και από αθλητές του ONE Team, αναμετρήθηκαν στην κεντρική αρένα του ΣΕΦ με στόχο όχι τη νίκη, αλλά την διασκέδαση, την χαρά και τα χαμόγελα!

Και μαντέψτε... Ήταν όλοι τους νικητές!!!

Σε ρόλο διαιτητή ήταν ο προπονητής της ομάδας μας, Γιώργος Μπαρτζώκας, ο οποίος παρά τις εκατέρωθεν χλιαρές... διαμαρτυρίες πήρε άριστα!!!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Το «παρών» στο ξεχωριστό αυτό EVENT που διοργάνωσε η ΚΑΕ Ολυμπιακός και συμπεριελάμβανε πολλές (και Χριστουγεννιάτικες) εκπλήξεις, αλλά και την κοπή γενέθλιας τούρτας, έδωσαν όχι μόνο όσοι εμπλέκονται φέτος στο πρόγραμμα κοινωνικής ευθύνης της Ευρωλίγκας, αλλά αθλητές, καθηγητές και εθελοντές που έχουν συνεισφέρει τα προηγούμενα χρόνια.

Ευχαριστούμε με όλη μας την καρδιά για τις μοναδικές & συγκινητικές στιγμές που μας χαρίσατε!!!

Η μυρωδιά των Χριστουγέννων κατέφθασε στο Κέντρο μας, καθώς οι εκπαιδευόμενοι του εργαστηρίου Χαλκογραφίας με την καθοδήγηση των εκπαιδευτριών τους παρασκεύασαν πεντανοστιμα Χριστουγεννιάτικα gingerbread cookies!!



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Τα κάλαντα των Χριστουγέννων έψαλλε μια ομάδα εκπαιδευόμενων του Κέντρου μας στο Δήμαρχο του Δήμου Ηλιούπολης, κύριο Γεώργιο Χατζιδάκη.

Ο Δήμαρχος της πόλης μας, όπως κάθε χρόνο, μας υποδέχτηκε με το ζεστό του χαμόγελο προσφέροντας γλυκά και ευχές για το νέο έτος! Παρών ήταν και ο κύριος Γιάννης Αντζινάς - Αντιδήμαρχος Οικονομικών & Ποιότητας Ζωής Ηλιούπολης.

Τους ευχαριστούμε όλους για την ζεστασιά τους & τους ευχόμαστε Χρόνια Πολλά και Καλά!!!

Και του χρόνου!!!

Μέσα από το Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+ Sport “Table tennis for people with autism”, με σθένος και πολλή αγάπη σχεδιάστηκε και πραγματοποιήθηκε το προπονητικό προγράμματα για εφήβους και ενήλικες. Τα μαθήματα ήταν προσαρμοσμένα στις ανάγκες των συμμετεχόντων, με εξατομικευμένο ημερήσιο πρόγραμμα και με ακολουθία δραστηριοτήτων.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Οι συμμετέχοντες διδάχτηκαν τις βασικές αρχές και τα βασικά χτυπήματα του αθλήματος. Με γνώμονα την ποιοτική εκμάθηση του αγαπημένου μας αθλήματος, με οργάνωση και μεθοδικότητα, δουλέψαμε στην ψυχοκοινωνική και αθλητική τους εξέλιξη μέσα από την εμπύχωση.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Ευχαριστούμε τον Αθλητικό Σύλλογο “Πέρα” για την συνεργασία, για τη συνέπεια, για την όμορφη σχέση που δημιουργήθηκε με τον Φορέα μας και θα συνεχίσει σίγουρα να υπάρχει.

Το έθιμο της κοπής της Πρωτοχρονιάτικης βασιλόπιτας δεν θα μπορούσε να λείπει και φέτος από το Κέντρο μας!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Η αγωνία της αναζήτησης του φλουριού, η ζάχαρη άχνη, η σοκολάτα και αλλά υπέροχα υλικά που νοστήμισαν το παραδοσιακό αυτό γλυκό, έκαναν την ημέρα των εκπαιδευομένων μας ακόμα πιο γλυκιά & ευχάριστη!

Και του χρόνου!

Σε νέους ρυθμούς κινείται η Πλατεία Παναγούλη στον Αγ. Δημήτριο. Ο χώρος που παραχώρησε ο Δήμος Αγίου Δημητρίου στην ΚΟΙΝΣΕΠ Ενταξης Ανοιχτοί Ορίζοντες – Το Παρεάκι, ανακαινίσθηκε πλήρως και ξεκίνησε τη λειτουργία του από Παρασκευή 13/1/2023.

Το εγχείρημά μας αυτοσυστήνεται ως «All Day Cafe Bar» και αναμένεται να αναμορφώσει την Πλατεία σε ένα σημαντικό κόμβο συνάντησης και αναψυχής στα Νότια Προάστια. Θα ανοίγει καθημερινά τις πόρτες του από τις 7:00 το πρωί με καφέ, ροφήματα, σνακς, σάντουιτς και θα συνεχίζει με brunch, φαγητό και ποτά μέχρι τις 23:00 το βράδυ.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Αξίζει να σημειωθεί ότι “Το Παρεάκι” βαφτίστηκε από τους εκπαιδευόμενους του ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α.) «Ορίζοντες», θέλοντας να δημιουργήσουν ένα στέκι ζεστό και φιλόξενο για όλους στην ιστορική Πλατεία Παναγούλη του Δήμου Αγ. Δημητρίου και με την ένταξη ατόμων με Αναπηρία στην αγορά εργασίας.

Ας μεγαλώσουμε τον κόσμο, να μας χωρέσει όλους!

Ανοίγουμε τους Ορίζοντες, κερδίζουμε τη ζωή!

Οι εκπαιδευόμενοι του Εργαστηρίου Εργοθεραπείας παρασκεύασαν μια χωριάτικη τυρόπιτα για το πρωινό τους!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Ο καταμερισμός εργασιών και η συνεργασία των μελών πρόσφερε ένα ευχάριστο αποτέλεσμα για όλο το Τμήμα και κυρίως για όσους ανέλαβαν ενεργό ρόλο στη διαδικασία! Καλή τους όρεξη!

Μια ομαδοκεντρική & δημιουργική δραστηριότητα με σκοπό να κάνουν ακόμα πιο όμορφο & λειτουργικό το εργαστήριο τους επέλεξαν οι εκπαιδευόμενοι του Τμηματος Χειροτεχνίας του Κέντρου μας!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Αφου ετριψαν με πολλή δυναμη και συγκεντρωση το ξύλο, στη συνέχεια βίδωσαν με μεγάλη προσοχή τα πιαστρακια κατασκευάζοντας μια όμορφη και πρακτική ξύλινη κρεμάστρα !

Το Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες" ήταν παρόν την πρώτη μέρα του τριήμερου διεθνούς φεστιβάλ ρυθμικής γυμναστικής "14th Heliopolis Cup 2023".



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

29 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ — ERASMUS+ SPAUT

Ο αθλητικός σύλλογος "ΠΕΡΑ" σήμερα 29 Ιανουαρίου έκοψε την πρωτοχρονιάτικη πίτα του στο "Βυζαντινό αθλητικό κέντρο" στον Άλιμο. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης βραβεύτηκαν οι αθλητές του αθλητικού συλλόγου "ΠΕΡΑ" για τις αθλητικές επιδόσεις τους και οι εκπαιδευόμενοι του Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες" που συμμετείχαν στο πρόγραμμα επιτραπέζιας αντισφαίρισης ERASMUS+ Spraut.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Από τον Οκτώβριο του 2022 οι δύο φορείς ανέλαβαν και έφεραν εις πέρας το συγκεκριμένο πρόγραμμα που απευθύνεται σε άτομα με αυτισμό.

Οι Εκπαιδευόμενοι του Προεπαγγελματικού Προγράμματος Γραμματειακής Υποστήριξης, ολοκλήρωσαν το θεωρητικό μέρος της εκπαίδευσής τους και μετέβησαν στην πρακτική τους άσκηση, τόσο στη διαχείριση κλήσεων όσο και στη διεκπεραίωση γραμματειακών καθηκόντων του Φορέα μας.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Το τηλεφωνικό μας κέντρο θα υποστηρίζεται, πλέον, από τους ωφελούμενούς μας, όπως και η υποδοχή επισκεπτών.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Όλοι τους θα χαρούν ιδιαίτερως να σας εξυπηρετήσουν!

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Περιφέρειας Αττικής



ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ με
ΑΝΑΠΗΡΙΑ Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες"

**Κέντρο Διημέρευσης
/Ημερήσιας Φροντίδας
Ατόμων με Αναπηρία του
ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΙΔΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ
& ΕΝΗΛΙΚΩΝ με
ΑΝΑΠΗΡΙΑ Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α.
"Ορίζοντες" με κωδικό
ΟΠΣ 5002509**

www.keepea.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ — ΗΜΕΡΙΔΑ: ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο (8 Φεβρουαρίου), το Διεθνές Ινστιτούτο για την Κυβερνοασφάλεια (CSI Institute), η σχολή μουσικής DJ Survival Concept και το Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α "Ορίζοντες" διοργάνωσαν ημερίδα στις 8 Φεβρουαρίου με θέμα: Κίνδυνοι και κανόνες σωστής χρήσης του Διαδικτύου.

The poster features logos for Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες", DJ Survival Concept, and CSI Institute. The main text reads: "Το Διεθνές Ινστιτούτο για την Κυβερνοασφάλεια (CSI Institute) και το DJ Survival Concept σε συνδιοργάνωση με το Κέντρο Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών & Ενηλίκων με Αναπηρία Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α "Ορίζοντες" με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου διοργανώσει ημερίδα με θέμα: "Κίνδυνοι και κανόνες σωστής χρήσης του Διαδικτύου".

Event details:

- Time: 10:15 π.μ. - 13:00 μ.μ.
- Location: DJ SURVIVAL CONCEPT COURSE, ΘΑΛΣΟΥ 7, ΓΛΥΦΑΔΑ
- Date: 8 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Additional text: "PLAY AND GET REWARDS" and "Είσοδος ελεύθερη".

Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

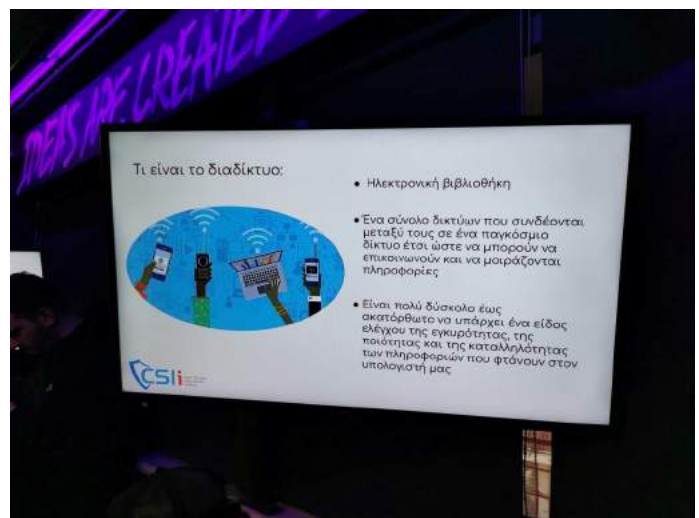
8 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ — ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Μια ομάδα εκπαιδευμένων και με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο συναντήθηκε από κοντά με τον κύριο Μανώλη Σφακιανάκη υπεύθυνο του Διεθνούς Ινστιτούτου για την Κυβερνοασφάλεια (CSI Institute).



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Οι εκπαιδευόμενοι μας έμαθαν τι σημαίνει διαδίκτυο, ποιοι είναι οι κίνδυνοι του διαδικτύου και ποιους κανόνες πρέπει να ακολουθούν και να τηρούν για μια ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Αυτή η όμορφη και εποικοδομητική συζήτηση πραγματοποιήθηκε στη σχολή μουσικής DJ Survival και ολοκληρώθηκε με πολύ χορό και τραγούδι.

Όλοι έφυγαν από τη σχολή μουσικής ευχαριστημένοι ανανεώνοντάς το επόμενο τους μουσικό ραντεβού. Όλοι τους θα χαρούν ιδιαίτερος να σας εξυπηρετήσουν!

Το Σάββατο 11 Φεβρουαρίου 2023, ο Φορέας μας έκοψε την Πρωτοχρονιάτικη πίτα στην αίθουσα εκδηλώσεων «ETAL CLUB», στο Ελληνικό.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τον χαιρετισμό του Αντιπροέδρου του Φορέα μας κ. Τάσου Κατσουλάκου, τους επίσημους καλεσμένους μας και φυσικά δεν έλειψε η κοπή της βασιλόπιτας.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Στο γιορτινό κλίμα της εκδήλωσης μας τίμησαν με την παρουσία τους και με τον θερμό τους λόγο οι : κα Άννα Καραμανλή, Βουλευτής Νότιου Τομέας Β Αθήνας της ΝΔ και Πρόεδρος της Επιτροπής για τα θέματα των Ατόμων με Αναπηρία, η κα Τόνια Αντωνίου, Βουλευτής Νότιου Τομέα του

ΠΑΣΟΚ, ο κος Γιάννης Μπαλάφας, Βουλευτής Νότιου Τομέα Β Αθήνας του ΣΥΡΙΖΑ, ο κος Τάσος Γαϊτάνης, Εκπρόσωπος Τύπου της ΝΔ, η κα Μαρία Κουρή Αντιπεριφερειάρχης Ψηφιακής Διακυβέρνησης εκπροσωπώντας τον Περιφερειάρχη Αττικής, ο κος Γιώργο Πατούλη, ο κος Γιώργος Σταμάτης, Γενικός Γραμματέας Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της Φτώχειας του Υπουργείου Εργασίας, η κα Μαρία Ανδρούτσου, Δήμαρχος Αγίου Δημητρίου, ο κος Γιάννης Πούλος, Αντιδήμαρχος Εξυπηρέτησης του Δήμου Ηλιούπολης, ο κος Κώστας Καλούδης, Πρόεδρος του ΚΑΦΑΔΗΛ του Δήμου Ηλιούπολης, ο κος Άγγελος Γαβαλάς, Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών, του Δήμου Αγίου Δημητρίου, ο κος Σπήλιος Διαβολίτης, Αντιδήμαρχος Δημοτικής Αστυνομίας και Ποιότητας Ζωής, του Δήμου Αγίου Δημητρίου, ο κος Βασίλης Κουτσοβασίλης, Αντιδήμαρχος Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων, του Δήμου Αγίου Δημητρίου, ο κος Φαλλιέρος Κωνσταντίνος, Δημοτικός Σύμβολος εκπροσωπώντας το Δήμαρχο Αλίμου κ. Ανδρέα Κονδύλη, ο κος Στάθης Ψυρρόπουλος, επικεφαλής της Παράταξης «Πρώτα η Ηλιούπολη», ο κος Δημήτρης Ευαγγέλου, Επικεφαλής της Παράταξης «Φωτεινή Πόλη» και ο κος Μαρίνος Μπασούρης εκπρόσωπος της Παράταξης « Φωτεινή Πόλη», ο κος Γαβριήλ Αραμπατζής, Επικεφαλής της Παράταξης « Η Πόλη που θέλω» και η κα Αλεξάνδρα Καραχάλιου, Δημοτική Σύμβολος της Παράταξης «Η Πόλη που Θέλω»

Η μέρα ολοκληρώθηκε με πολύ χορό, κέφι και διασκέδαση παρέα με τους αγαπημένους μας φίλους, συγγενείς και υποστηρικτές του Φορέα μας.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Τέλος, ευχαριστούμε όλους όσους προσέφεραν δώρα για την λαχειοφόρο αγορά ..

13 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ — ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΟΝΕΩΝ

Με μεγάλη χαρά και συγκίνηση, πραγματοποιήσαμε την πρώτη συνάντηση της ομάδας αλληλοβοήθειας γονέων, στα πλαίσια των Δράσεων Υποστήριξης Υπερήλικων Γονέων Α-μεΑ. Η δράση πραγματοποιείται από κοινού με το ΣΙΚΙΑΡΙΔΕΙΟ Ίδρυμα και χρηματοδοτείται εξ' ολοκλήρου από το ΤΙΜΑ Κοινωφελές Ίδρυμα.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ — ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΤΙ

Για εμάς οι απόκριες είναι ολόκληρη τέχνη και ευκαιρία να βγάλουμε για λίγο "το παιδί" που όλοι κρύβουμε μέσα σας.

Έτσι λοιπόν δεν χάνουμε ούτε λεπτό για διασκέδαση και χορό παρέα με τους φίλους μας.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Ευχαριστούμε για άλλη μια φορά το Δήμο Ηλιούπολης που μας παραχώρησε το Α Κλειστό Γυμναστήριο για να υλοποιήσουμε το αποκριάτικο πάρτι μας.

20 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ — «Ο ΠΗΛΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ»

Οι εκπαιδευόμενοι από το εργαστήριο του Κοσμήματος παρακολούθησαν το βιωματικό εργαστήριο με θέμα «Ο πηλός θεραπεύει» του Μουσείου Νεώτερης Κεραμικής Τέχνης στο Θησείο.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Οι εκπαιδευόμενοι είχαν την ευκαιρία να δουλέψουν με τον πηλό και να φτιάξουν το δικό τους "άνθρωπο" μετά από μια σύντομη ιστορική αναδρομή από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα!



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Ευχαριστούμε το προσωπικό για την θερμή τους υποδοχή και φιλοξενία.

Συνδιοργανώσαμε για τρίτη φορά αγώνες με την επωνυμία "Will Power Games" με το Ι.ΙΕΚ "ΑΛΦΑ".



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Στο Κλειστό Γυμναστήριο "Σοφία Μπεφόν", στο Π. Φάληρο συγκεντρώθηκαν δώδεκα φορείς της Ειδικής Αγωγής από την Αττική. Εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενοι ξεπέρασαν τα διακόσια άτομα. Οι ομάδες κινήθηκαν σε τέσσερις αθλητικούς σταθμούς και το όλον συμβάν "ντύθηκε" με μουσική και χορό.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Ευχαριστούμε το Δήμο Π. Φαλήρου και το Ι.ΙΕΚ "ΑΛΦΑ" για την άριστη συνεργασία.

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Το πρόγραμμα σπουδών του εργαστηρίου δημιουργικής φωτογραφίας "Ο έξω κόσμος μου", που εντάσσεται στα προγράμματα του πλαισίου μας, περιλαμβάνει την ενότητα της δια ζώσης παρουσίασης φωτογράφων.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Στις επισκέψεις αυτές, ο εκάστοτε φωτογράφος – δημιουργός, έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει μέρος του έργου του, μέσω προβολής φωτογραφιών. Μετά την προβολή, ακολουθεί συζήτηση του φωτογράφου με τους εκπαιδευόμενους, η οποία τους δίνει την ευκαιρία να αποκτήσουν μια βιωματική σχέση με τον δημιουργό της εκάστοτε φωτογραφικής δουλειάς και να διερευνήσουν το αποτέλεσμά της.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Ενδεικτικά, ερωτήματα προκύπτουν γύρω από τις συν-

θήκες μιας συγκεκριμένης λήψης και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρέασαν τον φωτογράφο ή τι ενέπνευσε τον φωτογράφο για να πραγματοποιήσει μια τέτοια λήψη και τι ρόλο έπαιξαν προσωπικά του βιώμα-



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Στο πλαίσιο αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας είχαμε μέχρι τώρα την χαρά να παρουσιάσουμε τον Βασίλη Νίκα και να συνομιλήσουμε για το έργο του "Τα παιδιά της Ριτσώνας", που αφορά στο προσφυγικό ζήτημα μέσα απ τα μάτια των παιδιών που φιλοξενούνταν στο καμπ της Ριτσώνας. Επίσης, συνεργαστήκαμε με την Ρενέ Ρεβάχ που μας ξενάγησε στον μαγευτικό κόσμο της υποβρύχιας φωτογραφίας. Με τον Μιχάλη Παπά κάναμε μια λαογραφική βόλτα στην Ελλάδα μέσα από τα έθιμα που φωτογραφίζει, ενώ με τον Χά-

ρη Κακαρούχα ταξιδέψαμε φωτογραφικά στην Κούβα. Με την Μάρω Κουρή και το έργο της "οι Αλμπίνι της Τανζανίας" γνωρίσαμε μια δουλειά, η οποία συνδύαζε τη φωτογραφία με το ρεπορτάζ και αποτύπωνε τον ακραίο φυλετικό διαχωρισμό που βιώνει αυτή η κοινωνική ομάδα από ομοεθνείς τους. Τέλος, φιλοξενήσαμε τον Αχιλλέα Νάσιο που μας έδειξε πως μπορεί μια φωτογραφική δραστηριότητα να μετατραπεί σε παιχνίδι.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Μέσα από αυτές τις συναντήσεις, ζητούμενο είναι οι εξυπηρετούμενοι σπουδαστές να αναπτύξουν τις γνωστικές τους δεξιότητες γύρω από το αντικείμενο της δημιουργικής φωτογραφίας και των επιμέρους ειδών της, αλλά, κυρίως, να ωφεληθούν ψυχοκοινωνικά μέσα από την συναναστροφή με ανθρώπους εκτός πλαισίου, σε δραστηριότητες ομαδοσυνεργατικές, οι οποίες προωθούν την επικοινωνία πάνω σε θέματα βαθιά κοινωνικά. Η αντίληψη και η γνώση τους, αλλά και η κριτική τους στάση γύρω από τα θέματα αυτά καλλιεργείται βιωματικά και αρθρώνεται σε ασφαλές περιβάλλον, μέσα από την Τέχνη.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

ΟΜΑΔΕΣ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΟΝΕΩΝ

Οι ηλικιωμένοι γονείς παρέχουν την πλειονότητα της φροντίδας στα ενήλικα παιδιά τους με Νοητικές Αναπηρίες ΑμεΑ(NY). Ωστόσο, καθώς το προσδόκιμο ζωής των ατόμων με Νοητικές Αναπηρίες ΑμεΑ(NY) συνεχίζει να αυξάνεται και καθώς η ζήτηση για οικιστικές επιλογές για τα άτομα αυτά υπερβαίνει τη διαθεσιμότητα (2017: 2,5 Θέσης σε ΣΥΔ ανά 200 ΑμεΑ(NY))περισσότεροι γονείς φροντίζουν τους απογόνους τους όντας οι ίδιοι υπερήλικες με ότι συνεπάγεται αυτό στην ανάγκη προσωπικής στήριξης τους.

Μελέτες έχουν εντοπίσει σημαντικά εμπόδια για τους ηλικιωμένους γονείς. Οι γονείς έχουν συχνά μια αίσθηση ανικανότητας, άρνησης και ενοχής που αφήνουν το παιδί τους στη φροντίδα άλλων ανθρώπων. Οι ηλικιωμένοι γονείς ωθούνται στο οριακό σημείο της σωματικής και συναισθηματικής εξάντλησης καθώς συνεχίζουν να φροντίζουν τα ενήλικα παιδιά τους στο σπίτι. Μερικές φορές οι μεγαλύτεροι γονείς ελπίζουν ότι το πρόβλημα θα λυθεί μόνο του όταν έρθει η ώρα ή έχουν την εντύπωση ότι το παιδί τους πιθανότατα θα πεθάνει πριν από αυτούς.

Σε αυτά θα πρέπει να προστεθεί η ύπαρξη περιπτώσεων όπου ο ένας γονέας λειτουργεί ως φροντιστής τόσο του ΑμεΑ(NY) παιδιού όσο και του/ της συντρόφου του λόγω πάθησης ή σχετιζόμενης με το γήρας Νοητικής Αδυναμίας και η κατ' επέκταση, ακόμη μεγαλύτερη αρνητική επιβάρυνση στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων αυτών.

Στην προσπάθεια μας να συμβάλουμε στην υποστήριξη των οικογενειών, προχωρήσαμε, σε συνεργασία με το Σικιαρίδειο Ίδρυμα, στην δημιουργία μιας πιλοτικής υπηρεσίας υποστήριξης Υπερήλικων Γονέων – Φροντιστών ΑμεΑ(NY). Η ομάδα θα υποστηρίζει τους γονείς φροντιστές, συμβάλλοντας στην βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η Υπηρεσία στελεχώθηκε από προσωπικό των δύο οργανισμών με εξειδίκευση στην Νοητική Αναπηρία και σε θέματα Γήρατος. Επιπλέον, στα πλαίσια του έργου, εθελοντές γονείς εκπαιδεύτηκαν και λειτουργούν ως Μέντορες υπερήλικων γονέων, ώστε μέ-

σω συνεδριών αυτοβοήθειας γονέων, θα βοηθήσουν τους γονείς ατόμων με αναπηρία να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους για την αναπηρία του παιδιού τους, να κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους και της οικογένειάς τους και να προωθήσουν την ψυχική υγεία και ευημερία των γονέων.

Η αυτοβοήθεια είναι η αυτοκαθοδηγούμενη υποστήριξη μεταξύ μελών μειονεκτουσών ομάδων. Μερικά από τα πιθανά οφέλη των ομάδων αυτοβοήθειας περιλαμβάνουν τη γνώση της βιωμένης εμπειρίας, την κοινή ταυτότητα, την ουσιαστική συνεισφορά στους άλλους και την αίσθηση του ανήκειν.



Πηγή: ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες

Η αυτοβοήθεια βασίζεται στην δημιουργία ομάδων, όπου άτομα σε παρόμοιες καταστάσεις ενώνονται. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η αυτοβοήθεια έχει συμμετοχικό χαρακτήρα και περιλαμβάνει τη λήψη βοήθειας, την παροχή βοήθειας και την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών.

Το έργο χρηματοδοτείται εξ' ολοκλήρου από το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα.

Το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα ιδρύθηκε το 2011. Προσωπικές εμπειρίες έφεραν τις δυσκολίες που συνδέονται με τη γήρανση και τη φροντίδα των ηλικιωμένων στο προσκήνιο, και ευαισθητοποίησαν την Οικογένεια σχετικά με τα ζητήματα αυτά, ιδίως όσον αφορά τις μη προνομιούχες και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Ως εκ τούτου, το Ίδρυμα ιδρύθηκε με αποστολή να στηρίζει την ανάπτυξη των ελληνικών μη κερδοσκοπικών οργανώσεων που είναι αφοσιωμένες στην κοινωνική βελτίωση στον τομέα της γήρανσης στην Ελλάδα.

Ως φιλανθρωπικός οργανισμός, το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα ενισχύει με δωρεές μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς με δράση στην Ελλάδα.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Το παρακάτω άρθρο, των συνεργατών μας Παπαδάμου Νικόλαο και Χαλκιά Αντώνιο, αποτελεί περίληψη της πτυχιακής διατριβής τους που υποβλήθηκε για την απόκτηση πτυχίου της σχολής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Ολόκληρη η διατριβή είναι διαθέσιμη, με την άδεια του δημιουργού στον ακόλουθο σύνδεσμο:

[HTTPS://WWW.KEEPEA.GR/IMAGES/USRIMAGE/31-03-2023-15-15-6426CEF577D73.PDF](https://www.keepea.gr/images/usrimage/31-03-2023-15-15-6426CEF577D73.PDF)

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η εκτίμηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος στη στατική και δυναμική ισορροπία σε άτομα με ήπια νοητική αναπηρία. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού επιλέχθηκαν (20) ενήλικες με μέτρια νοητική αναπηρία από το Κέντρο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. «ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ». Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν με τυχαία μέθοδο δειγματοληψίας σε δύο ισοδύναμες ομάδες (ομάδα ελέγχου $n = 10$ και πειραματική ομάδα $n = 10$) με μέση ηλικία (μέση ηλικία = $22,05 \pm 3,154$ έτη). Κάθε άτομο της πειραματικής ομάδας ακολούθησε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 12 εβδομάδων και ακολούθως πραγματοποιήθηκαν δοκιμασίες αξιολόγησης της ισορροπίας σε δύο φάσεις: α) πριν την εφαρμογή (αρχική) και β) στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έδειξαν καλύτερα αποτελέσματα για την πειραματική ομάδα σε συγκεκριμένες δοκιμασίες ισορροπίας. Ειδικότερα βρέθηκε, ότι η πειραματική ομάδα παρουσιάζει καλύτερα αποτελέσματα κατά τη διάρκεια του Flamingo test, δεδομένου, ότι ο αριθμός των πτώσεων ήταν μικρότερος σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, όπου βρέθηκε στατιστικώς σημαντική μείωση στις πτώσεις στο αριστερό πόδι ($p=0,039<0.05$). Τα αποτελέσματα της δοκιμασίας της βάρδισης και της καταμέτρησης των βημάτων έδειξαν μεγαλύτερο αριθμό βημάτων για την πειραματική ομάδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, όπου τα αποτελέσματα βρέθηκαν να είναι στατιστικώς σημαντικά ($p=0,039<0.05$). Τα αποτελέσματα της δοκιμασίας στη δοκό ισορροπίας τόσο στο δεξί, όσο και στο αριστερό πόδι στην πειραματική ομάδα έδειξαν, ότι ο μέσος όρος των δευτερολέπτων που έμειναν σε ισορροπία πάνω στη δοκό αυξήθηκαν, ενώ στην ομάδα ελέγχου μειώθηκαν, δίχως τα αποτελέσματα αυτά να είναι στατιστικώς σημαντικά ($p\text{-value}>0.05$).

Συμπερασματικά, η συμμετοχή σε εξατομικευμένα παρεμβατικά προγράμματα μέσω της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής αποτελεί βασική στρατηγική για τη βελτίωση της κινητικότητας και της ορθοστατικής ικανότητας των ατόμων με νοητική αναπηρία, συμβάλλοντας στην ποιότητα ζωής και τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Απόψεις

Η στήλη απόψεις είναι χώρος έκφρασης των ωφελούμενων μας. Στόχος μας είναι να μεγαλώσει και να εμπλουτιστεί από τις δημιουργίες των ανθρώπων που υποστηρίζει το ΚΕΕΠΕΑ Ορίζοντες, αποδεικνύοντας ότι πέρα από την αντικειμενικότητα της κατάστασης μας, σε όλους τους ανθρώπους υπάρχει η ανάγκη και η δυνατότητα της έκφρασης και της δημιουργίας.

ΛΑΚΗΣ ΑΠΟΥΡΓΗΠΟΥΛΗΣ

Πεμπτη 2 Μαρτίου 2023

Μου αρέσει το σχολείο το καλό
Παιδί έχω εμένα στο παρκουτ
Την μαμά μου την χελι ποτι
Εχω δυο δασκάλες Μαριε Ζοφιε
Μου αρέσει το παλκιδί
Ψάρα Η καλύτερη Μαρε
Κρεούτα την αδαπω το
Καλω μπανιο κρεα κερρ αταπω
Του οδισα ο κωστας ΜΑΝΩΤΗΣ
ΟΒΑΣΙΝΗ και ΣΤΕΛΙΟ ΜΟΥ
Αρέσει να δραρω το
Ονομα μου κυρια Κωστω Ντιρ
Εννοα του νο δος και την προσέχω
Καθουκα ψπρωτα για ειμαι κωλο
Παιδι για την εφημεριδα.

Χαρά Κωστούρου

10-2-2023
Με τα παιδιά αποφασίσαμε
να φάμε πρωινό τυροπιτάκια.
Τα υλικά που χρειαστήκαμε
ήταν:
Φίτα, ανθούρο
Γαλάκτωκο
Βούτυρο
Αλεύρι
Πιπέρι
Τριμμένο τυρί



Όταν φτιαχών ματρά με
νιώσω ομορφα
μου ταιριάζει
είναι μίας μεθόδος πλεζή
Αυτο με χαλαρώνει και
με ευχαριστεί -
Είναι μία ασχολία
που με γεμίζει και
νιώσω ότι προσφέρω
στο σχολείο μου
είναι η δυνατότα πιο
ωραία πράξη μου τα
που κόνω
ΝΙΚΟΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΣ ΤΟ ΜΟΙΝ



Από το 1997, το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. «Ορίζοντες», συμβάλλει στην ποιοτική αναβάθμιση της καθημερινότητας των Ανθρώπων με Νοητική Αναπηρία και των οικογενειών τους, παρέχοντας δια βίου εκπαίδευση, σταθμισμένη στις ανάγκες και στις επιθυμίες τους. Γνωρίστε τα [Απογευματινά μας Προγράμματα](#) και γίνετε μέρος της μεγάλης μας παρέας!

Απογευματινά Προγράμματα



Δημιουργική Απασχόληση

Το εργαστήριο στοχεύει στην κοινωνικότητα και στην έκφραση της δημιουργικότητας των απασχολούμενων με μια ποικιλία δημιουργικών δραστηριοτήτων



Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής

Το εργαστήριο λειτουργεί υποστηρικτικά στην ανάπτυξη και διατήρηση των δεξιοτήτων της καθημερινής ζωής με έμφαση στην προσωπική φροντίδα ατόμου και χώρου



Φωτογραφία

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν την ευκαιρία να απαθανατίζουν στιγμές από την καθημερινή τους ζωή και να εκφράζονται μέσα από τη φωτογραφική δημιουργία



Κοινωνικοποίηση

Απαρτίζεται από μια ευρεία γκάμα κοινωνικών δραστηριοτήτων που στοχεύουν στην ενσωμάτωση ώστε να βοηθούμε τους εκπαιδευόμενους μας να νιώθουν μέρος του κοινωνικού συνόλου



Αθλοπαίδιές

Το εργαστήριο περιλαμβάνει ψυχοκινητικές δραστηριότητες, μυϊκή ενδυνάμωση, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, στίβο, καραόκε, ελεύθερο χορό



Χοροθεραπεία

Χοροκινητική ψυχοθεραπεία, έκφραση μέσω σώματος, αυθόρμητη ελεύθερη κίνηση, ρυθμός, προώθηση γνωστικής, συναισθηματικής, σωματικής και κοινωνικής ολοκλήρωσης



Συμβουλευτική Γονέων & Κηδεμόνων

Στήριξη γονέων σχετικά με θέματα οικογενειακού προγραμματισμού, επιλογές στεγαστικών λύσεων, εργασιακής ένταξης και υποστήριξης οικογενειακού πλαισίου



Θεατρικό Παιχνίδι

Το εργαστήριο στοχεύει στην κοινωνικότητα και στην έκφραση της δημιουργικότητας των απασχολούμενων με μια ποικιλία δημιουργικών δραστηριοτήτων




Δημιουργική Κουζίνα


Εκπαίδευση σε βασικές αρχές μαγειρικής και τραπεζοκομίας, αγορά υλικών και παρασκευή φαγητού, αρχές τραπεζοκομίας, σερβιρίσματος και προετοιμασίας τραπεζιού

Οι Ορίζοντες προσφέρουν στα Άτομα με Νοητική Αναπηρία και τις οικογένειές τους υπηρεσίες ειδικής αγωγής και ένταξης, σταθμισμένες στις ανάγκες και στις επιθυμίες τους, συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση του κοινωνικού στίγματος και στην αναγνώριση τους ως ισότιμων πολιτών.

Επικοινωνήστε μαζί μας:

 Ηρώς Κωνσταντοπούλου 180 & Θάλας Λουκίδου
Τ.Κ. 163 41, Ηλιούπολη

 info@keepea.gr

 +30 210 97 66 144



Γνωρίστε την δράση μας

*Κέντρο Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών &
Ενηλίκων με Αναπηρία (Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α.)
«Ορίζοντες»*

Ηρώς Κωνσταντοπούλου 180 & Θάλειας Λουκίδου

Τ.Κ. 163 41, Ηλιούπολη

Τηλ./Fax: 210 97 66 144

info@keepea.gr

[Www.keepea.gr](http://www.keepea.gr)