

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

Τεύχος 5^ο • ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2021

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

«Ένα ταξίδι Αθήνα -Θεσσαλονίκη»
Στιγμιότυπα από τις καλοκαιρινές
περιπλανήσεις μας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Ζωγραφική
Κατασκευές
Σύντομες ιστορίες

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: Μέλη του Κέντρου Ημέρας
«Σκυτάλη» τοποθετούνται σε μια ανοιχτή
συζήτηση για τις διαμάχες γύρω από τον
εμβολιασμό κατά του COVID-19.

ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ ΣΕ ΑΤΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΥΒΟΙΑ

«Για τους εμπρησμούς»
«Πώς αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά τις
συνέπειες των δασικών πυρκαγιών»

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

«Οι συνέπειες των φυτοφαρμάκων στον άνθρωπο»



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ
SOCIETY FOR THE PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN EPIRUS
ΓΡΑΦΕΙΑ: Θ. ΠΑΣΧΙΔΗ 54, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ - 45445 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΤΗΛ. 26510 33532 • FAX 2651033852 • e-mail: info@epropsi.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ "ΣΚΥΤΑΛΗ"
Γ. Παπανδρέου 38 - 45444 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΤΗΛ. 26510 71818 • e-mail: info@skitali.gr



Διανέμεται Δωρεάν

Η Εταιρεία Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Ηπείρου (Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.) υλοποιεί προγράμματα Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης ψυχικά ασθενών και Υπηρεσίες Κοινωνικής Ψυχιατρικής στην περιοχή της Ηπείρου από το 1991. Βρίσκεται υπό την εποπτεία και χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας, και λειτουργεί τις παρακάτω Μονάδες και Υπηρεσίες :

- Ξενώνας «Στα Γιάννενα»
- Ξενώνας «Αμπελόκηποι»
- Οικοτροφείο «Αστερισμός»
- Προστατευόμενο Διαμέρισμα I & II
- Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»
- Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων-Θεσπρωτίας

Το **Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»** προσφέρει υπηρεσίες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης σε ενήλικα άτομα με ψυχικές διαταραχές του Νομού Ιωαννίνων. Οι δράσεις και το πρόγραμμά του οργανώνονται με βάση τους εξής στόχους:

- Την παραμονή στην Κοινότητα
- Την πρόληψη των υποτροπών
- Την αποτροπή της κοινωνικής απομόνωσης και περιθωριοποίησης
- Την προάσπιση των δικαιωμάτων όσων λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας
- Την εργασιακή επανένταξη
- Την ευαισθητοποίηση της κοινότητας για την καταπολέμηση του στίγματος
- Την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
- Την εμφύσηση της ελπίδας για το μέλλον στα άτομα με ψυχικές διαταραχές.

Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» απαρτίζεται από Πολυκλαδική Θεραπευτική Ομάδα διαφόρων ειδικοτήτων, και η λειτουργία του είναι καθημερινή, Δευτέρα έως και Παρασκευή, από τις 08:00 έως και τις 16:00.

Παράλληλα με το Κέντρο Ημέρας λειτουργεί και η **Κοινωνική Λέσχη «Σταθμός»**, η οποία στοχεύει να αξιοποιήσουν τα μέλη δημιουργικά το χρόνο τους, να αναπτύξουν ενδιαφέροντα και να αποκτήσουν κοινωνικές δεξιότητες.



**ΞΕΝΩΝΑΣ
«ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ»**
Π. ΜΕΛΛΑ 10



**ΞΕΝΩΝΑΣ
«ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ»**
Θ.ΠΑΣΧΙΔΗ 78



**ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ
«ΑΣΤΕΡΙΣΜΟΣ»**
ΚΑΤΩ ΝΕΟΧΩΡΟΠΟΥΛΟ



**ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ
«ΣΚΥΤΑΛΗ»**
Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 38

Αγαπητοί μας αναγνώστες/-στριες,

Το πέμπτο τεύχος της «Περιπλάνησης» οργανώθηκε και συντάχθηκε εν μέσω καλοκαιρινών διακοπών –στις περισσότερες των περιπτώσεων, για πρώτη φορά μετά από δυο χρόνια- αλλά και μιας δύσκολης επικαιρότητας: των διαδηλώσεων και αντιπαραθέσεων γύρω από το εμβόλιο κατά του COVID-19, αλλά και των καταστρεπτικών πυρκαγιών που εκδηλώθηκαν σε Αττική και Εύβοια.

Ως εκ τούτου, για τη συντακτική ομάδα του περιοδικού, η περίοδος αυτή συνοδεύονταν από ανάμεικτα συναισθήματα: από τη μία αισιοδοξία για το μέλλον λόγω λήξης της καραντίνας και καλοκαιρινών διακοπών, από την άλλη προβληματισμός και θλίψη εξαιτίας των γεγονότων της επικαιρότητας.

Δεδομένων των παραπάνω, τα μέλη της συντακτικής ομάδας αποφάσισαν να ασχοληθούν και με τα δύο κυρίαρχα ζητήματα της επικαιρότητας. Η επιλογή δεν ήταν εύκολη, καθώς και στις δυο περιπτώσεις, τα θέματα κινητοποιούν έντονα συναισθήματα και ενδεχομένως συγκρούσεις., όχι μόνο στα μέλη του Κέντρου Ημέρας, αλλά και συνολικά στην Ελληνική κοινωνία.

Αλλά όποια άποψη και να εξέφραζε το κάθε μέλος του Κέντρου Ημέρας, το σημαντικό ήταν ακριβώς το να διατυπώσει μια άποψη και να τοποθετηθεί επί των κοινών, κινητοποιώντας κριτική σκέψη και επιχειρηματολογία. Το πέμπτο τεύχος της «Περιπλάνησης» φιλοδοξεί με άλλα λόγια να πραγματώσει σε ένα βαθμό το βασικό διακύβευμα των υπηρεσιών μας: την προαγωγή της ιδιότητας του πολίτη στους επωφελούμενους.

Καλή ανάγνωση!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ. 2. Η Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η. και το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη».

ΣΕΛ. 3. Λίγα λόγια για το παρόν τεύχος.

ΣΕΛ. 4. «Σχόλιο για την επικαιρότητα».

ΣΕΛ. 5. «Ένα ταξίδι Αθήνα-Θεσσαλονίκη».

ΣΕΛ. 7. Στιγμιότυπα από τις καλοκαιρινές περιπλανήσεις μας.

ΣΕΛ. 8. Εμβολιασμός: συνέντευξη μελών του Κέντρου Ημέρας.

ΣΕΛ. 11. «Σχόλιο για τον εμβολιασμό».

ΣΕΛ. 12. Δημιουργίες του καλοκαιριού.

ΣΕΛ. 16. «Πώς αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά τις συνέπειες των δασικών πυρκαγιών».

ΣΕΛ. 17. «Για τους εμπρησμούς».

ΣΕΛ. 19. «Οι συνέπειες των φυτοφαρμάκων στον άνθρωπο».

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.

Βασιλική Λάππα-Πρόεδρος

Βάιος Περιτογιάννης-Αντιπρόεδρος

Θωμάς Υφαντής-Γενικός Γραμματέας

Μαρίνα Μπάη- Ταμίας

Κων/νος Κώτσης-Ειδικό Μέλος

Εξώφυλλο: «Εμβολιασμός», Γιώργος Νικολάου.

Για άρθρα, σχόλια ή διευκρινήσεις, επικοινωνήστε :

Αγγελική Νίνου,
2651071818
skytali2020@gmail.com

«Σχόλιο για την επικαιρότητα»

Κυρίες μου και κύριοι, φέτος δεν έχουμε απόκριες ούτε θα ανάψουμε τζαμάλες, διότι πρέπει να κυκλοφορούμε με μάσκες.

Μακάρι να ήταν φάρσα και ο Θεός να μας έκανε πλάκα. Αλλά ο καημένος ο θεούλης έχει τόσα στο μυαλό του. Θα ήταν όμορφο να υπήρχε όλες τις εποχές Αϊ Βασίλης και να έφερνε σε όλους τους ανθρώπους υγεία, χρήματα και μια καλή χρονιά.

Οι ειδήσεις είναι κολλημένες στα άσχημα, στο ότι πρέπει να κάνουμε εμβόλιο και στο ότι ανάβουμε φωτιές. Για να δεις χαρούμενη εκπομπή πρέπει να πιάσεις το τζόκερ. Απ' ότι έχω παρατηρήσει, εμείς οι άνθρωποι είμαστε μαζόχες, κάνουμε τόσα άσχημα στη φύση και αυτή μας εκδικείται.

Καλά βρε άνθρωπε, βάζεις φωτιές, καταστρέφεις τη φύση και το παίζεις κινέζος; Εκτός αυτού, καταστρέφεις των άλλων ανθρώπων περιουσίες, κυρίως σπίτια. Θα ήθελες να σου κάνουν αυτό που κάνεις; Λίγη αυτοκριτική και αυτογνωσία, ή ανθρωπιά δεν υπάρχει;

Τα νοσοκομεία είναι γεμάτα ή γίνεται της τρελής, καλά μπαίνουν, άρρωστοι βγαίνουν. Όσο για τους πολιτικούς, κορονοϊός δεν υπάρχει και εν μέσω πανδημίας, αυτοί κάνουν διακοπές.

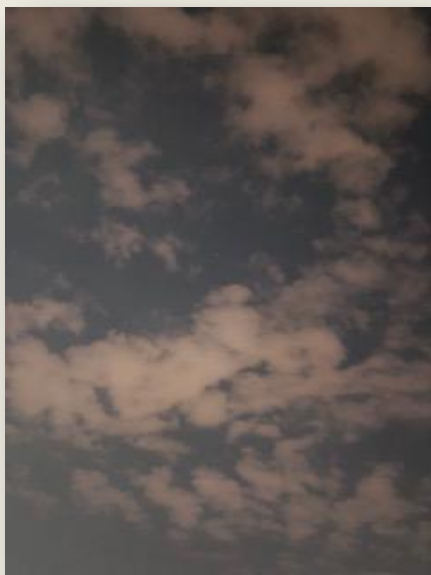
Κρίμα, περνάνε τόσο άσχημα!

Γιάννης Χουλιαράς

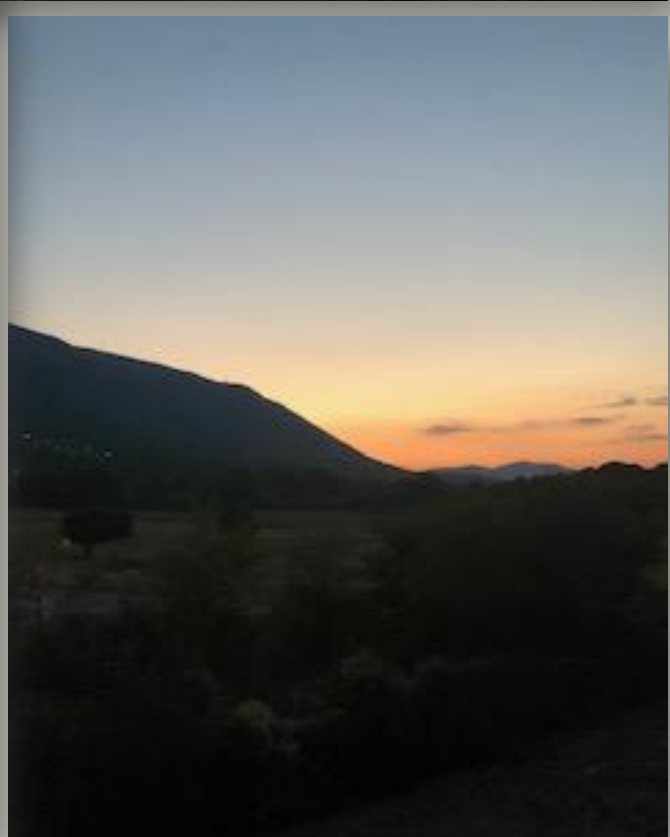
Λόγω των μέτρων για την προστασία από τον COVID-19, και σύμφωνα με τις σχετικές κατευθύνσεις του Υπουργείου Υγείας, το Κέντρο Ημέρας "Σκυτάλη" προσφέρει τη δυνατότητα διεξαγωγής διαδικτυακών ομάδων και συνεδριών, δια ζώσης ολιγομελών ομάδων, καθώς και δια ζώσης ατομικών συνεδριών.

Πληροφορίες στο **2651071818**, από Δευτέρα έως και Παρασκευή, ώρες 08:00-16:00.

«Ένα ταξίδι Αθήνα-Θεσσαλονίκη» Του Δημήτρη Μπαμπασικά



«Ένα ταξίδι Αθήνα-Θεσσαλονίκη» Του Δημήτρη Μπαμπασίκα



Στιγμιότυπα από τις καλοκαιρινές περιπλανήσεις μας



1. Πέρδικα Θεσπρωτίας
2. Θέατρο Ε.Η.Μ.

3,4. Καστροσυκιά Πρέβεζας

Τους τελευταίους μήνες βλέπουμε στις ειδήσεις και διαβάζουμε για πορείες, διαμαρτυρίες και έντονες διαμάχες σχετικά με τον εμβολιασμό κατά του COVID-19. Μέλη του Κέντρου Ημέρας «Σκυτάλη» κάθισαν μαζί και τοποθετήθηκαν ανοιχτά ως προς την επικαιρότητα.

Γιατί πιστεύετε ότι υπάρχουν τόσες αντιδράσεις ως προς τα εμβόλια κατά του COVID-19;

Γιάννης: Νομίζω επειδή ο κόσμος έχει άγνοια, αλλά είναι και θέμα εμπιστοσύνης στους «αποπάνω». Και όλες αυτές οι μεταλλάξεις δημιουργούν αμφιβολία, καχυποψία και φόβο.

Θανάσης: Πιστεύω ότι ο κόσμος φοβάται τις παρενέργειες, ειδικά με αυτά που ακούγονταν τον πρώτο καιρό. Είναι και το ζήτημα με τους επιστήμονες που αντιφάσκουν. Ειδικά με τους επιστήμονες, που έχουν αντιφατικές απόψεις, γίνεται η μεγαλύτερη ζημιά. Είναι όμως και θέμα αντίδρασης: ο κόσμος δεν κάνει το εμβόλιο γιατί ακριβώς του το επιβάλλουν. Επίσης παίζει ρόλο το από πού πληροφορείται ο καθένας, αν διαβάζει διαδικτυακές σελίδες συνομωσίας για παράδειγμα. Βλέπεις ότι υπάρχουν και άτομα που δεν πιστεύουν καν ότι υπάρχει κορονοϊός. Τέλος, παίζουν ρόλο και τα συμφέροντα –οικονομικά και πολιτικά: θεωρίες συνομωσίας που έχουν λόγους να κατευθύνουν τον κόσμο, φαρμακευτικές που δεν τις εμπιστεύεσαι.

Δημήτρης: Εγώ νομίζω ότι το ζήτημα είναι πολύ σοβαρό. Πηγαίνοντας πρόσφατα στη Θεσσαλονίκη, πέτυχα μια πορεία αντιεμβολιαστών. Η άποψη που σχημάτισα είναι ότι οι άνθρωποι είναι λίγο «πυροβολημένοι» –συγγνώμη κιόλας. Είναι κόσμος από διαφορετικές πολιτικές κατευθύνσεις, με διαφορετικές απόψεις. Και πιστεύω ότι σε κάποιο βαθμό, παίζει ρόλο και ένα ακραίο κομμάτι της Εκκλησίας.

Βίκυ: Παρόλο που επίσημα η Εκκλησία έχει τοποθετηθεί υπέρ των εμβολίων, υπάρχουν κάποια λίγα ακραία στοιχεία. Και να πω επίσης πως όλη αυτή η ανεργία, η μείωση συντάξεων και αυτός ο γενικός εκφοβισμός από τους πολιτικούς, δημιουργεί ανασφάλεια και αντίδραση.

Μάνος: Εκτιμώ ότι παίζει μεγάλο ρόλο η κινδυνολογία των τηλεοπτικών εκπομπών και γενικά των Μ.Μ.Ε. Και ίσως να παίζει ρόλο και αυτή η γενικότερη αίσθηση που μπορεί να έχει η νεολαία ότι είναι άτρωτη και άρα δεν την αφορούν τα εμβόλια.

Σπύρος: Ίσως βέβαια τα δεδομένα με τους αντιεμβολιαστές να «φουσκώνονται» από τα ίδια τα μέσα πληροφόρησης, και να υπάρχει παραπληροφόρηση ακριβώς για να πάει ο κόσμος να εμβολιαστεί. Όχι με την κακή έννοια, αλλά για καλό.

Γιώργος: Εγώ πιστεύω ότι μεγάλη μερίδα του πληθυσμού νοιώθει ότι δεν φταίει για όλα αυτά που γίνονται, οπότε σου λέει γιατί να τρέχω εγώ με εμβόλια;

Θυμάμαι πως τον πρώτο καιρό κάποιοι από εσάς είχατε αμφιβολίες για τα εμβόλια κατά του COVID-19. Τι σας έκανε τελικά να εμβολιαστείτε;

Θανάσης/Γιώργος: Βλέπεις αυτό που έχεις μπροστά σου: κρούσματα, θανάτους, διασωληνώσεις. Και τα ζυγίζεις. Και διαλέγεις το εμβόλιο.

Βίκυ/Σπύρος: Ήταν η ανάγκη να κάνουμε καλό στον άλλο.

Γιώργος: Δεν ήταν και τόσες οι παρενέργειες, για να μην εμβολιαστώ!

Γιάννης: Δεν πρέπει να μεγαλοποιούμε τα πράγματα. Ένα τσιμπηματάκι ήταν. Κι έπειτα πρέπει να έχουμε εμπιστοσύνη στην Ιατρική.

Βίκυ/Σπύρος: Παρόλο που τόσο στην Ιατρική, στις φαρμακευτικές για παράδειγμα, όσο και στην πολιτική υπάρχουν συμφέροντα βέβαια...

Θέτετε ακριβώς ένα θέμα που τίθεται γενικότερα και αφορά το ζήτημα της εμπιστοσύνης στην Ιατρική. Σε αυτό το πλαίσιο, πώς θα μπορούσε κανείς να πείσει κάποιον να εμβολιαστεί;

Μάνος: Εγώ θα του έλεγα ότι είμαστε σε κατάσταση πολέμου και το όπλο μας είναι το εμβόλιο. Είναι το όπλο μου μας έδωσε η ιατρική για να βγούμε από όλο αυτό. Υπάρχουν συνωμοσιολόγοι και βρίσκουν πάτημα σε όλο αυτό και αποπροσανατολίζουν τον κόσμο. Αλλά όταν θέλω να κουρευτώ, πάω στον κουρέα. Όταν θέλω να εμβολιαστώ, πάω στον γιατρό. Και όταν έχω απορίες για το εμβόλιο, ρωτάω τον γιατρό, όχι το παραϊατρικό προσωπικό ή όποιον άλλο. Το εμβόλιο –όπως όλα τα φάρμακα- έχουν παρενέργειες. Είναι όμως διαφορετικά να έχουμε σοβαρές παρενέργειες σε χιλιάδες, και διαφορετικά σε 10 άτομα ή σε 100. Και δεν ξέρω ποιά είναι τα νούμερα, αλλά έχουν εμβολιαστεί εκατομμύρια και είχαν σοβαρές παρενέργειες πολύ λίγοι άνθρωποι αναλογικά.

Γιάννης: Η Ιατρική έχει και θετικά. Και μας βοήθησε στις ψυχώσεις, μας βοήθησε στην πανούκλα, μας βοήθησε να ξεπεράσουμε τα ηλεκτροσόκ!

Βίκυ: Κοίτα, δεν έχουμε και εναλλακτική. Εγώ αν είχα επιλογή, δεν θα το έκανα, αλλά δεν έχω επιλογή γιατί είναι μεγάλο το ρίσκο να μην το κάνεις.

Θανάσης: Εγώ θα του έλεγα να το κάνει το εμβόλιο για να έχουμε όλοι λιγότερες συνέπειες.

Πώς βλέπετε να μπορούμε να βγούμε από αυτή την κατάσταση της αντιπαράθεσης γύρω από το εμβόλιο;

Γιάννης/Βίκυ: χρειάζεται ένας υγιής διάλογος μεταξύ των δυο πλευρών, με επιχειρήματα.

Βίκυ: Επιπλέον νομίζω χρειαζόμαστε πνευματικούς πολιτικούς, να εμπνέουν εμπιστοσύνη. Να οργανώσουμε κάποιες ενέργειες για να βελτιώσουμε τη ζωή των ανθρώπων και να μην υπάρχει τόση καχυποψία.

Γιάννης: Την έχουμε βάψει! Γιατί δεν βάζουμε τη λογική μας κάτω, να πούμε «συγνώμη ρε παιδιά, υπάρχει ο φόβος, αλλά υπάρχει και το καλό!». Ποιό είναι το καλό; Μα εμείς είμαστε σαν να αρνούμαστε την προσπάθεια της ιατρικής!

Θανάσης: Να προσπαθήσουμε με λογικά επιχειρήματα να πείσουμε τους ανθρώπους που δεν έχουν κάνει το εμβόλιο, να το κάνουν. Δεν μπορείς όμως να το κάνεις με όλους αυτό. Ειδικά στις μεγάλες ηλικίες. Δεν μπορείς να τους πείσεις όλους.

** Πραγματοποίηση συνέντευξης: Αγγελική Νίνου*

«Σχόλιο για τον εμβολιασμό»

Πρέπει να αντιμετωπίζουμε με τόση μεγάλη καχυποψία τον μαζικό εμβολιασμό κατά του κορονοϊού που γίνεται παγκοσμίως;

Και στο παρελθόν σε ορισμένες ηλικίες κάναμε εθνικώς κάποιο εμβόλιο χωρίς δεύτερη σκέψη.

Κλιματικές αλλαγές συνέβαλλαν στην επιδείνωση του φαινομένου και στην εξάπλωση του ιού.

Τα μέτρα που λαμβάνονται ή πρέπει να ληφθούν, είναι πολύ αυστηρά.

Το να φοράμε μάσκες έχει γίνει καθημερινότητά μας, καθώς και τα αντισηπτικά.

Βικτωρία Σταυροπούλου

«Ο Τερμίτης»

1. Ήταν ένα γιγάντιο μυρμήγκι, λέγονταν Τερμίτης και πάλευε για τα μικρά μυρμήγκια σαν υπερασπιστής τους που χάνονταν γιατί τα πατούσαν οι διαβάτες ενώ κουβαλούσαν την τροφή τους.

2. Προσευχήθηκε στο Θεό τι απέγιναν τόσα σκοτωμένα μυρμήγκια και του απάντησε ο Θεός ότι στην άλλη ζωή φτιάχνουν πυραμίδες, έχουν έναν αρχηγό σαν τον Φαραώ και έτσι μένουν στην Ιστορία.

3. Θεωρούν ακόμη πως έτσι θα έρθει Ειρήνη στον Πάνω Κόσμο. Βρίσκουν κι έναν αρχηγό σαν εσένα που απαντάει πως έρχεται η Ειρήνη. Αν απαντήσεις, του 'πε, σώζεις κι Εμένα.

4. Στον Τερμίτη τότε συνέβη να σκεφτεί ένα τραγούδι:

*έι-έι-μάι-μάι
Το ροκ εν ρολ
Ποτέ δεν θα πεθάνει
Επειδή γεννήθηκα
Μάη και μου πάει
η αρχή*

Επειδή το ροκ είναι σκληρό και αμφισβητεί πολύ, αυτό το τραγούδι θα φέρει λιγότερη Αμφισβήτηση και περισσότερη Ειρήνη.

Γιώργος Νικολάου

«Ένα παραμύθι: Η μικρή γοργόνα»

Ήταν, λέει, μια φορά κι έναν καιρό, μια μικρή γοργόνα που κολυμπούσε ανέμελα με τις άλλες αδερφές της, τις γοργόνες.

Όσπου μια μέρα η μικρή γοργόνα ανέβηκε στον αφρό της θάλασσας, και είδε ένα μεγάλο καράβι, ένα πριγκιπόπουλο στην πλώρη που την αγάπησε με την πρώτη μάτια και θέλησε να γίνει γυναίκα του. Πώς όμως να γίνει γυναίκα του, αφού δεν είχε ανθρώπινα πόδια;

Παρακάλεσε τότε τη μάγισσα της θάλασσας να της δώσει ανθρώπινα πόδια. Η μάγισσα της έδωσε τότε ανθρώπινα πόδια, λέγοντάς της ότι σε κάθε βήμα της θα πονούσε σαν να πατούσε σε σπασμένα γυαλιά. Η μικρή γοργόνα δέχτηκε. Τόσο μεγάλη ήταν η αγάπη της για το πριγκιπόπουλο.

Η μοίρα όμως τα έφερε αλλιώς. Το πριγκιπόπουλο παντρεύτηκε μια άλλη πριγκίπισσα και η μικρή γοργόνα μαράζωσε. Έπεσε να πεθάνει.

Τότε η μάγισσα της θάλασσας τη λυπήθηκε και της ξανάδωσε την ουρά της. Έτσι η μικρή γοργόνα κολυμπούσε πάλι μαζί με τις άλλες αδελφές της.

Το παραμύθι μας όμως δεν τελειώνει εδώ. Ο μύθος λέει ότι η μικρή γοργόνα κάθε εκατό χρόνια ανεβαίνει στον αφρό της θάλασσας για να ξαναβρεί το πριγκιπόπουλο και να γίνει γυναίκα του.

ΤΟΤΕ ΜΕ ΧΡΟΝΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΙΡΟΥΣ ΠΑΛΙ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΘΑ'ΝΑΙ

“Κρίνος”

Έργο χειροτεχνίας: «Η πορτοκαλιά»

Αυτή είναι μια δημιουργία που μπορείς να φτιάξεις με υλικά που βρίσκεις στη φύση και δεν κοστίζουν. Προσφέρει ευχάριστη απασχόληση για μικρούς και μεγάλους για να γεμίζουν τον ελεύθερό τους χρόνο. Ομορφαίνει τον χώρο ή ενδείκνυται και για ένα πολύ ωραίο δώρο για τα αγαπημένα μας πρόσωπα.



1. Συλλέγω τα υλικά από τη φύση. Βότσαλα σε διάφορα σχήματα που μαζεύω στην παραλία. Επίσης ένα κομμάτι ξύλο για τον κορμό της «Πορτοκαλιάς».



2. Φτιάχνουμε με τα βότσαλα που θα επιλέξουμε και το ξύλο, το σχέδιο που θέλουμε.



3. Θα χρειαστούμε τέμπρες, πιστόλι σιλικόνης, μια παλέτα και πινέλα



4. Με το χρώμα της επιλογής μας χρωματίζουμε τη βάση όπου θα τοποθετήσουμε το έργο.



5. Χρωματίζουμε τα βότσαλα και τα αφήνουμε να στεγνώσουν.



Έργο χειροτεχνίας: «Η πορτοκαλιά»



6. Με τη σιλικόνη κολλάμε τα βότσαλα και το ξύλο για να σχηματισθεί το δέντρο.



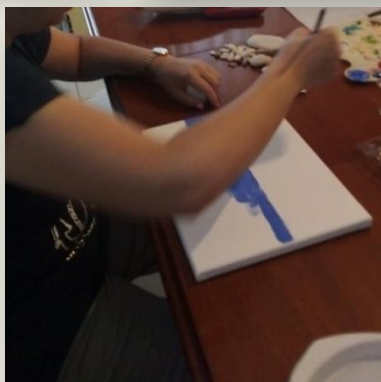
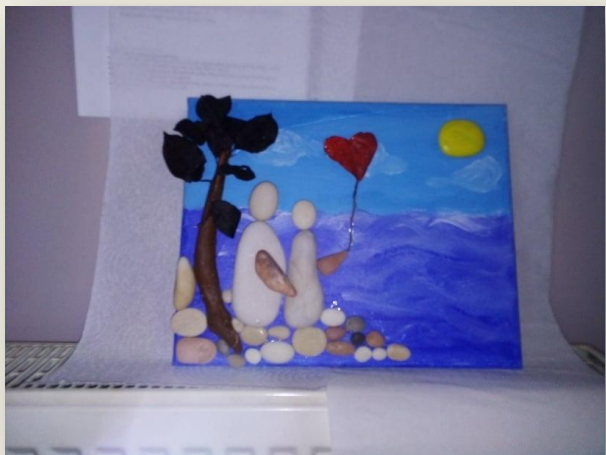
7. Αφήνουμε να στεγνώσει και περνάμε με βερνίκι γυαλιστικό (λούστρο) τα βότσαλα.



8. Έτοιμο!

Έργο χειροτεχνίας: «Η πορτοκαλιά»

Παρακάτω είναι άλλα έργα χειροτεχνίας που γίνονται με τον ίδιο περίπου τρόπο. Ενθαρρύνουν για πρωτοβουλίες εφόσον επιλέγουμε τα χρώματα σύμφωνα με το τι μας αρέσει.



**Κείμενο-
φωτογραφίες :**
**Πελαγία &
Βικτωρία**

Κατασκευές:

Πελαγία, Βικτωρία, Χάιδω, Μαρία, Σπύρος, Φίλιππος, Ζήσης, Γρηγόρης

Ξενώνας «Αμπελόκηποι»

«Πώς αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά τις συνέπειες των δασικών πυρκαγιών»

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να δει κανείς αμέσως μετά από μια πυρκαγιά είναι να μελετήσει το πώς θα αντιδράσει το δάσος: να μελετήσουμε δηλαδή το χώμα, πόση μεγάλη καταστροφή έχει επέλθει σε αυτό και πώς το δάσος θα αναπτύξει τους δικούς του μηχανισμούς αναδάσωσης μέχρι την επόμενη άνοιξη. Διότι τα καμένα από κάτω «ξαναδίνουν», μπορεί δηλαδή το δέντρο να έχει καεί, αλλά οι ρίζες να έχουν μείνει. Και σε αυτό, στο πόσο δηλαδή μεγάλο τμήμα του δέντρου έχει μείνει ζωντανό, μεγάλο ρόλο παίζει ο βαθμός της θερμοκρασίας που είχε αναπτυχθεί.

Στην περίπτωση ενός καλού σεναρίου, να μην έχει δηλαδή καταστραφεί ολοσχερώς το δάσος, η επέμβαση που μπορούμε να κάνουμε είναι «πυροσβεστική»: κόβοντας τα δέντρα που δεν έχουν ανθίσει και κάνοντας μια μερική αναδάσωση. Σε αυτήν την περίπτωση, προτιμούμε πιο μεγάλα δέντρα (έλατα, πεύκα κτλ.) για να κρατήσουμε τη σκιά, και όταν βρέχει, να μην φεύγει το χώμα. Παράλληλα μπορούμε να δημιουργήσουμε αντιπυρικές ζώνες. Θυμίζω πως όταν λέμε αντιπυρικές ζώνες, εννοούμε τη δημιουργία δρόμων πρόσβασης σε δύσβατα σημεία, και άλλες παρεμβάσεις καθυστέρησης της φωτιάς, όπως το να υπάρχουν πυροσβεστικοί κρουνοί από τους οποίους θα μπορούν να προμηθευτούν νερό οι υδροφόρες, ακόμη και μέσα στο δάσος. Φυσικά, θα πρέπει ο εξοπλισμός να είναι επικαιροποιημένος.

Στην περίπτωση ενός κακού σεναρίου, να έχει δηλαδή καεί ολοσχερώς το χώμα λόγω των υψηλών θερμοκρασιών και της εξάτμισης του νερού, κοιτάμε να περιορίσουμε τον κίνδυνο του να «κατέβει» όλο το χώμα. Αυτό το κάνουμε φτιάχνοντας αναβαθμίδες, δηλαδή πεζούλες, και παρεμβαίνουμε ώστε να συγκρατήσουμε όσο γίνεται το χώμα και να μην έχουμε απώλεια γης, όπως είχαμε για παράδειγμα μετά τις φωτιές του 2017 στα Μέγαρα και την Κινέττα, όπου είχαμε πλημμύρες με λάσπη.

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να περιμένουμε πρώτα να δούμε πώς θα αντιδράσει το ίδιο το δάσος, και μετά να δούμε πώς θα αντιδράσουμε εμείς: μελετώντας το χώμα, και προστατεύοντάς το από καταπατήσεις για τουριστική ανάπτυξη, ανεμογεννήτριες και κάθε προσπάθεια αλλαγής των δασικών χαρτών.

Δημήτρης Μπαμπασίκας

«Για τους εμπρησμούς»

Πρέπει να γίνει το φαινόμενο σε τόση μεγάλη έκταση για να αντιληφθούμε πόσα λίγα μέτρα έχουν ληφθεί από την πολιτεία για τυχόν ανεξέλεγκτες πυρκαγιές;

Φέτος είναι άλλο ένα καλοκαίρι όπου κάηκε ο τόπος. Η Αττική, η Εύβοια και άλλες περιοχές λαμπαδιάστηκαν και εκατοντάδες περιουσίες έγιναν στάχτη μη μπορώντας κάποιο μέσο να δαμάσει τα φλεγόμενα δάση και σπίτια.

Τι περιμένουν; Περιουσίες που έκαναν χρόνια να γίνουν και έκλειναν τα όνειρα των ιδιοκτητών, ξαφνικά καταστράφηκαν. Άνθρωποι απεγνωσμένοι προσπαθούσαν να σώσουν ό,τι σωζότανε. Εθελοντής πυροσβέστης βρήκε φρικτό θάνατο. Η πυρκαγιά απλωνόταν μη μπορώντας κάποιος να την σταματήσει.

Οι εμπρησμοί είναι εγκληματικές ενέργειες. Το φυτικό και ζωικό βασίλειο των δασών καταστράφηκε. Τυχόν πλημμύρες στις περιοχές των πυρκαγιών είναι ο επόμενος κίνδυνος και κρούουν τον κώδωνα οι ειδικοί.

Αναμνήσεις που έκρυβαν τα σπίτια, σε μια στιγμή έσβησαν. Πόση δύναμη να έχει μια Ψυχή για να αντλήσει τη δύναμη να χτίσει στα συντρίμμια. Ο κόσμος βρέθηκε ξαφνικά στο δρόμο με σχεδόν τίποτα από τα υπάρχοντά του. Η συγκίνηση είναι μεγάλη, ο πόνος αβάσταχτος.

Οι πυρομανείς ξαναχτύπησαν.

Ξυπνήστε επιτέλους και επιτέλους να γίνει το πάθημα, μάθημα.

Όλος ο κόσμος παρακολουθούσε τα γεγονότα και συνέπασχε με τους πληγέντες.

Βικτωρία Σταυροπούλου



**Εύβοια,
Αύγουστος 2021
Γεωργία
Μαρούλη**



**Εύβοια, Αύγουστος 2021
Ιωάννα Μπότσαρη**

“ΚΑΝΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ COVID-19”

Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» της Εταιρείας Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Ηπείρου (Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.) υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και συντονισμό της Ομοσπονδίας Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «ΑΡΓΩ» προσφέρει **δωρεάν, ανώνυμα και εμπιστευτικά** υπηρεσίες για τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες του COVID-19.

Το πρόγραμμα στοχεύει στην παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του πληθυσμού, ώστε τα άτομα να διαχειριστούν καλύτερα τις επιβαρύνσεις που επιφέρει η πανδημία στην καθημερινότητά τους. Ταυτόχρονα, αποβλέπει στη διαχείριση της επαγγελματικής εξουθένωσης και στην ψυχοεκπαίδευση σε Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας του υγειονομικού προσωπικού.

Πότε αναζητεί κάποιος βοήθεια;

Όταν αισθάνεται θλίψη, πίεση και άγχος που δεν μπορεί να τα διαχειριστεί μόνος.

Όταν έχει διαταραγμένο ύπνο ή εμφανίζει αυξημένη/μειωμένη όρεξη.

Όταν αισθάνεται μοναξιά, φόβο ή ανασφάλεια.

Όταν δεν μπορεί να μοιραστεί με φίλους και συγγενείς ότι νοσεί, επειδή φοβάται μήπως τον απορρίψουν.

Η υποστήριξη παρέχεται από ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς μέσω ψηφιακών εφαρμογών, με βιντεοκλήση ή μέσω τηλεφώνου. Επιτυγχάνεται με βραχείες παρεμβάσεις από απόσταση σε άτομα που δεν έχουν πρόσβαση σε ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες είτε λόγω την πανδημίας (νοσηλεία ή απομόνωση) είτε λόγω γεωγραφικών ή κοινωνικών περιορισμών.

Διαδικασία:

Καλείτε καθημερινά Δευτέρα έως Παρασκευή 08:00 – 22:00 ή στέλνετε μήνυμα/e-mail.

Επικοινωνούμε μαζί σας για τα στοιχεία σας και κανονίζουμε μια συνάντηση (ραντεβού) εξ αποστάσεως για περαιτέρω υποστήριξη.

Σε περίπτωση που βρίσκεστε σε μονάδα νοσηλείας, επικοινωνείτε με το υγειονομικό προσωπικό, ώστε να σας φέρει σε επαφή με την υπηρεσία.

Το αίτημα για υποστήριξη υποβάλλεται από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο με τους εξής τρόπους:

Τηλεφωνική κλήση στο τηλέφωνο 26510-71818 ή 6980939054 (Viber, Whatsapp)

E-mail στο skitali.covid19@gmail.com και στο info@skitali.gr

Μήνυμα σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης: Facebook/Messenger: Κέντρο Ημέρας Σκυτάλη ή Skype: Skitali Covid-19.

«Οι συνέπειες των φυτοφαρμάκων στον άνθρωπο»

Η στροφή προς την υγιεινή διατροφή σημαίνει την αύξηση της κατανάλωσης οσπρίων, λαχανικών και φρούτων. Όμως μαζί με αυτά, καταναλώνουμε και «φυτοπροστατευτικές ουσίες» ή φυτοφάρμακα, δηλαδή δραστικές ουσίες που προορίζονται να προστατεύουν φυτά ή/και καλλιέργειες από έντομα, ζιζάνια, τρωκτικά και μύκητες.

Ιστορικά, το πρώτο φυτοφάρμακο ήταν το χημικό DDT, το οποίο άνοιξε το δρόμο από τη δεκαετία του 1930, για την ευρεία χρήση φυτοφαρμάκων με στόχο την αύξηση της αγροτικής παραγωγής και την προστασία της καλλιέργειας. Από το 1990 ωστόσο άρχισαν να διαπιστώνονται προβλήματα με τη χρήση των φυτοφαρμάκων τα οποία αφορούσαν βλάβες στην υγεία των ανθρώπων και οικολογικές ανισορροπίες.

Έκθεση της Greenpeace του 2015 επισημαίνει πως συστατικά γνωστών φυτοφαρμάκων, όπως το Glyphosate του Roundup της Monsanto, είναι πιθανά καρκινογόνα και σίγουρα σε μεγάλο βαθμό τοξικά, επιβαρύνοντας την υγεία κυρίως των αγροτών και των οικογενειών τους.

Συγκεκριμένα, τα δεδομένα των τελευταίων 30 ετών σχετικά με τις συνέπειες των φυτοφαρμάκων στον άνθρωπο δείχνουν πως αυτά συνδέονται με την εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου (πχ. του προστάτη και του πνεύμονα) και νευροεκφυλιστικών ασθενειών, όπως η νόσος Πάρκινσον και Αλτσχάιμερ. Παράλληλα υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι τα φυτοφάρμακα επηρεάζουν την ενδοκρινική λειτουργία αλλά και το ανοσοποιητικό σύστημα. Δεν είναι λίγες και οι μελέτες που υποδεικνύουν επιδράσεις των φυτοφαρμάκων στο επίπεδο των γονιδίων.

Αν και σταδιακά έχουν καθιερωθεί από τη δεκαετία του '90 επίσημοι έλεγχοι σε εθνικό και διεθνές επίπεδο ως προς τα επιτρεπόμενα όρια ποσότητας φυτοφαρμάκων στα φρούτα και λαχανικά, ωστόσο εξακολουθούν να τίθενται ζητήματα όπως η έλλειψη ελέγχων στις λαϊκές αγορές, τα υπολείμματα στις βιολογικές καλλιέργειες και η γενικότερη μόλυνση του αέρα, του νερού και της γης από τα φυτοφάρμακα.

Πηγές:

Μαρία Χατζηδάκη, *Φυτοφάρμακα: φίλοι ή εχθροί του ανθρώπου*; <http://www.beconscious.gr>

Greenpeace Ελλάδα, *Παιδιά και αγρότες πιο ευάλωτοι στα φυτοφάρμακα*, <http://www.greenpeace.org>

Γιώργος Παπαδημητρίου

Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

Ψυχιατρικό Τμήμα

- Τακτικό-Εξωτερικό Ιατρείο	26510 99215
- Μονάδα Βραχείας Νοσηλείας	26510 99666
- Μονάδα Οξέων Περιστατικών	26510 99309
- Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση	26510 99844/711
- Μονάδα Συμβουλευτικής – Διασυνδεδετικής Ψυχιατρικής	26510 99669
- Έκτακτο Ιατρείο Εφημερίας (Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών)	26510 99669
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων	26510 74227/26510 38919 26510 66477
Κέντρο Προεπαγγελματικής Κατάρτισης & Ξενώνας	26510 72291/ 26510 28483 26510 66477
Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων	26510 67388 www.uhi.gr
Ξενώνας Ψυχαργός Β' Ιωαννίνων «Χαραυγή»	26510 35261 26510 66477 www.gni_hatzikosta.gr
Προστατευόμενα Διαμερίσματα Α' & Β'	www.gni_hatzikosta.gr

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

«Γ. ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ» ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

- Τακτικό-Εξωτερικό Ιατρείο	26510 66477 www.gni_hatzikosta.gr
- Διασυνδεδετική Ψυχιατρική	

Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ	
Ξενώνας «Στα Γιάννενα»	26510 30545 www.epropsi.gr
Ξενώνας «Αμπελόκηποι»	26510 73677 www.epropsi.gr
Οικοτροφείο «Αστερισμός»	26510 85866 www.epropsi.gr
Προστατευόμενα Διαμερίσματα Α' & Β'	26510 33532 www.epropsi.gr
Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»	26510 71818 www.epropsi.gr
Κινητή Μονάδα Ιωαννίνων-Θεσπρωτίας -Κλιμάκιο Α' (ΚΥ Κόνιτσας Βουτσαρά, Πραμάντων, Παραμυθιάς) -Κλιμάκιο Β' (ΚΥ Δελβινακίου, Δερβίζιωνων, Μετσόβου, Μαργαριτίου) -Παιδοψυχιατρική Υπηρεσία	www.epropsi.gr 6936 539501 6936 53 9502 6977 97 1340
Υπηρεσία Ολοκληρωμένης Κοινωνικής Φροντίδας	26510 33532 6983234240 www.epropsi.gr
TACT HELLAS (Training And Consultation Today in Hellas)	
Οικοτροφείο «Νέα Αρχή»	26510 68977 www.tacthellas.org
Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)	
Οικοτροφείο «Νόστος»	26550 29320 www.epsep.gr
Οικοτροφείο «ΑΙΟΛΟΣ»	26830 23950 www.epsep.gr
Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων	26510 39820 www.epsep.gr
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ / Ε.Ε.Π.Α.Α.	
Στέγη Αυτιστικών Ατόμων «ΕΛΕΝΗ ΓΥΡΑ»	26580 23497/ 26580 23598
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΣΧΕΔΙΑ»	26510 25595

Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Ηπείρου

ΚΕΔΔΥ- ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΦΟΡΟΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510 75387
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ (Σ.Κ.Ε.Π.Ι)	26510 06600
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ (ΚΕ.ΘΕ.Α.) Συμβουλευτικό Κέντρο	26510 64077 / 26510 64059 www.kethea-exodos.gr
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510 77449 www.womensos.gr
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ & ΦΙΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	6932 731872
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ	6932 731872
ΝΟΜΟΣ ΑΡΤΑΣ	
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΡΤΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ	
Ψυχιατρικό Εξωτερικό Ιατρείο, Γ.Ν. ΑΡΤΑΣ	26810 24814
Ξενώνας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης «ΜΕΛΙΣΣΑΝΘΙΑ»	26810 24566
ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΦΙΛΙΑΤΩΝ	
Ξενώνας «ΕΝ ΟΙΚΩ»	26640 23761
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ	
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηγουμενίτσας	26650 28874
ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ	
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΡΕΒΕΖΑΣ	
Εξωτερικά Ιατρεία	26823 61378
Ξενώνας «ΕΣΤΙΑ»	26820 60251