



ΡΕΠΟΡΤΕΡΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

Τεύχος 2,

Απρίλιος-Μάιος 2023

Σελ. 2 Γνωμικά και Παροιμίες
.Πάσχα στο ΕνΔράσει

Σελ 3 Εθελοντική Αιμοδοσία
στο Μαυρούδι Θεσπρωτίας από
το ΚΔΑΠ ΕνΔράσει

Σελ. 4 Σταυρόλεξο Απριλο-
Μάη

Σελ. 3 - 4 Σταυρόλεξο

Σελ. 5 Εκδηλώσεις-Δράσεις του μήνα
. Περπατάω για τον Αυτισμό

Σελ. 6 Προτάσεις για σωματική
άσκηση

Σελ. 8 Τι έχει το Μενού....

Σελ. 10 Οι κοινωνικές μας δράσεις

Σελ 11 Διαδικτυακό ραντεβού με
Κρήτη...

Σελ 12 Η Πρωτομαγιά

Σελ 14 Συνέντευξη από τον
επικεφαλής του Εθελοντικού
Σώματος Πυροσβεστικού

ΓΝΩΜΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΤΟΥ ΑΠΡΙΛΗ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΑΗ!

«Απρίλη δροσερέ και Μάη με τα λουλούδια»

«Απρίλης - Μάης! Κοντά είν' το θέρος»

*«Αν δώσει ο Μάρτης δυο νερά κι ο Απρίλης
άλλο ένα, χαρά σ' εκείνο το ζευγά που 'χει
πολλά σπαρμένα»*

«Απ' το Μάη, ως τα κεράσια»

«Ζήσε, Μάη μου, να φας τριφύλλι.»

«Μάης άβρεχος, μούστος άμετρος (αμέτρητος).»

«Στον καταραμένο τόπο, το Μάη μήνα βρέχει.»

ΠΑΣΧΑ ΣΤΟ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

▪ Επισκεφθήκαμε την μοναδικής ομορφιάς
Ιερά Μόνη Γηρομερίου την Μ. Τετάρτη το
απόγευμα

▪ Δημιουργήσαμε τις δικές μας λαμπάδες
από φυσικό κερί με τη καθοδήγηση του κ.
Πέτρου Νίκου, μελισσοκόμου 🐝

▪ Με τη βοήθεια της κας Βασιλικής, φτιάξαμε λαβίνες, μια παραδοσιακή μικρασιάτικη συνταγή, μυρίσαμε, γευτήκαμε, «λερώσαμε» τα χέρια μας με ζύμη και το αποτέλεσμα μας δικάωσε 🙌🙌 παρακάτω θα βρείτε τη συνταγή για αυτό το ξεχωριστά νόστιμο τυρόψωμο.



- Βάψαμε τα πασχαλινά μας αυγά και τους φτιάξαμε όμορφες θήκες για να

πάρει ο καθένας μαζί του από ένα κόκκινο αυγό 🍷

▪ Φτιάξαμε αμέτρητες κατασκευές για εμάς και τους οικείους μας αλλά και για να προσφέρουμε κοινωνικά...

▪ Φτιάξαμε κουλούρια και τσουρέκια με τα χέρια μας και μπορούμε να πούμε ότι καταφέραμε αρκετά καλά

Εθελοντική Αιμοδοσία

Κάθε χρόνο στην Ελλάδα χρειάζονται περίπου 600.000 μονάδες αίματος για να καλυφθούν οι ανάγκες θεραπείας των ασθενών που χρήζουν μετάγγιση. Γι'αυτό το σκοπό στις 21.04.2023 το ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ, σε συνεργασία με το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων, διοργάνωσε εθελοντική αιμοδοσία την Πέμπτη 6 Απριλίου, στο χώρο της

δομής, στοχεύοντας στην ανάπτυξη μιας κουλτούρας αλληλεγγύης και εθελ+οντισμού.



Με το σύνθημα «Δίνουμε Αίμα Σώζουμε Ζωές», θέλουμε να ευαισθητοποιήσουμε περισσότερο κόσμο για την αξία της προσφοράς που έχει να δώσουμε 10 λεπτά από τον χρόνο μας και να γίνουμε κρίκος μιας αλυσίδας με στόχο να

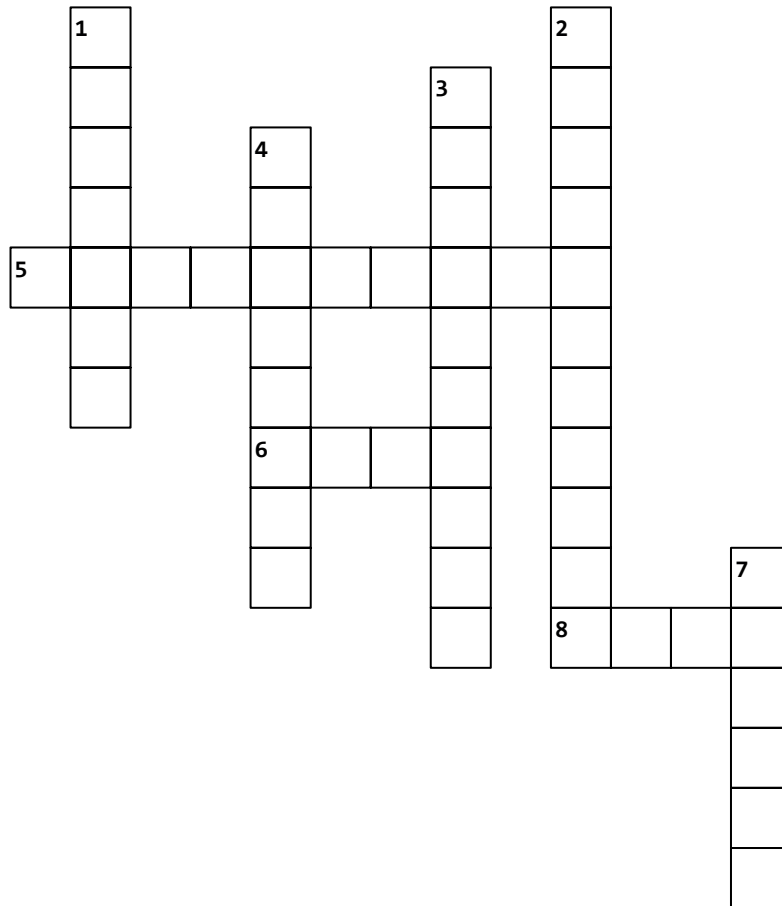
σώσουμε μια ζωή.



Επιπλέον, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οι εθελοντές αιμοδότες αποτελούν την πιο ασφαλή κατηγορία αιμοδοτών, έναντι των δωτών αντικατάστασης, μειώνοντας τη πιθανότητα μετάδοσης ασθενειών μέσω του αίματος από 7.5% σε 0.001%.



ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΑΠΡΙΛΟ-ΜΑΗ



Οριζόντια

- 5.** χαριτωμένο ανοιξιάτικο κόκκινο έντομο
- 6.** τα βάφουμε κόκκινα το Πάσχα
- 8.** Αλλιώς τα λουλούδια

Κάθετα

- 1.** μαγιάτικο... φτιάχνουμε με λουλούδια
- 2.** παγκόσμια ημέρα ψέματος
- 3.** ημέρα τιμής των εργατικών αγώνων
- 4.** Την γιορτάζουμε το βράδυ του Μ. Σαββάτου
- 7.** αυτή τη γιορτή τη γιορτάζουμε την δεύτερηΚυριακή του Μάη

ΠΕΡΠΑΤΩ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ

Για πρώτη φορά στην πόλη της Ηγουμενίτσας έγινε γνωστή στο ευρύ κοινό ότι η 2^η Απριλίου έχει οριστεί ως η Παγκόσμια ημέρα για τον **ΑΥΤΙΣΜΟ**. Το ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ διοργάνωσε για την ημέρα αυτή ένα περίπατο με στόχο να ακουστούν οι φωνές των ατόμων αλλά και των οικογενειών τους, ενώ ταυτόχρονα να



ευαισθητοποιήσουμε τους κατοίκους της Ηγουμενίτσας ενημερώνοντας τους για το τι είναι ο αυτισμός.

Η δράση ξεκίνησε κρατώντας ένα πανό, ενώ παιδιά που συνόδευσαν τον περίπατο κρατούσαν στα χέρια τους χρωματιστά μπαλόνια, μέχρι το κεντρικό

πεζόδρομο της πόλης. Με τη βοήθεια των παιδιών στήσαμε ένα πάζλ με τα γράμματα της λέξης «ΑΥΤΙΣΜ», μοιράσαμε ενημερωτικά φυλλάδια, τραγουδήσαμε με τη συνοδεία του μουσικού μας και της κρουστοομάδας "Doom Tek Ke Doom", κάναμε face painting με το σήμα του αυτισμού,

φάγαμε μαλλί της γριάς, pop corn και τσουρεκάκια και δροσιστήκαμε με τσάι, λεμονάδα και πορτοκαλάδα. Τέλος, μοιράστηκαν αναμνηστικά ξύλινα πάζλ, με τη λέξη «ΑΥΤΙΣΜ» ως δώρο συμμετοχής.



Στην εκδήλωση συνέβαλαν και επαγγελματίες της πόλης με την πολύτιμη προσφορά τους. Επιπλέον φωτογραφικό

υλικό θα βρείτε : <https://www.facebook.com/kdapmeandras>



Προτάσεις για Σωματική Άσκηση

Μουσικοκινητική Αγωγή με

«Αερόστατο» (βλ. εικόνα)

“Σκοπός είναι η εμπέδωση ρυθμικών εναλλαγών – αργά-γρήγορα και ο ταυτόχρονος συγχρονισμός των συμμετεχόντων στην αλλαγή κατευθύνσεων”

Πώς παίζεται!

Τα παιδιά σε κυκλική διάταξη κρατούν το πανί (αερόστατο) από τις λαβές του.

Ανάλογα με το ρυθμό της μουσικής συγχρονίζονται : αργά-γρήγορα , δυνατά-σιγανά.



Μπορούμε να επεκτείνουμε και να προσθέσουμε κανόνες κατά όπως εμείς θέλουμε.

Παράδειγμα: βήμα 1^ο 1,2,3 Καλημέρα!... και σηκώνουμε το αερόστατο ψηλά, βήμα 2^ο 1,2,3 Καληνύχτα!... και το ακουμπάμε κάτω

Άλλο παράδειγμα: βήμα 1^ο «Καλημέρα!» και κινούμαστε δεξιόστροφα, βήμα 2^ο «Καληνύχτα!» και μένουμε ακίνητοι.



Όπως προαναφέραμε το αερόστατο είναι ένα πολύ ευέλικτο παιχνίδι όπου διαμορφώνουμε εμείς τους κανόνες.

Προτείνεται και απευθύνεται σε όλους, μικρούς και μεγάλους για στιγμές χαλάρωσης, ευχάριστου χρόνου με την παρέα ή την οικογένεια για ήπια σωματική άσκηση...

ΤΙ ΕΧΕΙ ΤΟ ΜΕΝΟΥ;



Οι chef εν δράσει ενώνουν τις κουτάλες τους και σας παρουσιάζουν μια από τις συνταγές, που επιχειρήσαν στην κουζίνα του ΚΔΑΠ:

Παραδοσιακή Μικρασιατική Παβίνα

ΥΛΙΚΑ :

300 γρ. ανθότυρο

200 .γρ. φέτα

3-4 αυγά μεσαία

Αλεύρι Γ.Ο.Χ (ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑ 700 .γρ)

Μισό λίτρο γάλα ΧΛΙΑΡΟ

Μισό νεροπότηρο ηλιέλαιο

3 φακελάκια ξηρή μαγιά

1 κουτ. Γλυκού ζάχαρη

Μισό κουτ. Γλυκού αλάτι

1 κρόκο αυγού και σουσάμι

Δυόσμο

Εκτέλεση

Σε μια μεσαία λεκάνη προσθέτω τη μαγιά, το γάλα (όχι καυτό), το ηλιέλαιο, τη μαγιά και τη ζάχαρη

Ανακατεύω απαλά και αφήνω 10 λεπτά. Προσθέτω το αλάτι και αρχίζω να ρίχνω κοσκινισμένο το αλεύρι (ρίχνετε με το μάτι - εγώ ζύγισα μετά και είδα ότι έβαλα 700γρ -) ζυμώνω μέχρι να γίνει μια εύπλαστη ζύμη.

Έχω ήδη προθερμάνει το φούρνο στους 50, τον κλείνω και βάζω μέσα τη λεκανίτσα με το ζυμάρι να φουσκώσει για μισή ώρα.

Όσο φουσκώνει το ζυμάρι τρίβω με πιρούνι - μαζί - φέτα, αυγά και ανθότυρο σαν ένα μείγμα.

Σε πολύ ελαφρά αλευρωμένη ξύλινη επιφάνεια και με πλάστη παίρνω ζύμη όσο σχεδόν μια γροθιά σε μπαλάκι και ώστε να ανοίξει και να γίνει στρογγυλή πίτα

Παίρνω Δυο μέτριες πιρουινές από το μείγμα στο κέντρο κλείνω και από 4 μεριές καλά με πιρούνι ειδικά στην άκρη.

Τοποθετώ σε ταψί με λαδόκολλα, αλείφω με κρόκο αυγού και ρίχνω σουσάμι.

Ψήνω στους 200 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο

Μόλις ροδοκοκκινίσουν από πάνω και κάτω είναι έτοιμα(έμενα έκαναν 20 λεπτά)

Βγαίνουν 14 - 15 κομμάτια. Ρίχνετε και λίγο αποξηραμένο δυόσμο και **καλή μας όρεξη!**

(Εκτέλεση Φώτο από Karolina mega. Οι χρυσοχέρες-ηδες)

ΑΠ' ΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Αντιπροσωπεία των
ωφελούμενων και του
προσωπικού μας επισκεφθήκαμε
τα γραφεία **Φλόγα - Τμήμα
Ηπείρου. Ηγουμενίτσα** την
πρώτη εβδομάδα του Απριλίου
για να προσφέρουμε τις
πασχαλινές κατασκευές μας που
διατέθηκαν στο bazaar της
Φλόγας! - *Η Φλόγα είναι
Σύλλογος Γονέων Παιδιών με
Νεοπλασματική Ασθένεια.
Περισσότερα για τη Φλόγα – τη*



*δράση και το έργο της -
μπορείτε να βρείτε με μια
επίσκεψη στο προφίλ της στο
Facebook.-*



Στα πλαίσια των
δράσεων
προσφοράς και
αλληλοϋποστήρι
ξης με το ΚΔΑΠ

μας επισκεφθήκαμε επίσης
και την εκπαιδευτική δομή για
παιδιά «ΚΔΑΠ Κυψέλη» στη Ν.
Σελεύκεια και το Ειδικό
Νηπιαγωγείο Ηγουμενίτσας
στον Οικισμό Εθ. Αντίστασης
για να προσφέρουμε τα
χειροτεχνήματα των παιδιών

μας που αφορούσαν στην
εορταστική περίοδο του Πάσχα!

*“Ευχαριστούμε πολύ όλους
σας για την φιλοξενία! Όλοι
Μαζί μπορούμε
περισσότερα!!”*

SKYPE με σχολείο στην Κρήτη



Στα πλαίσια των δραστηριοτήτων του ΚΔΑΠ μας εκτός των άλλων είναι και η κοινωνικοποίηση των παιδιών μας, καθώς και η ενασχόληση με διάφορες δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές διοχετεύουν τη γνώση μέσα από διάφορα εργαστήρια όπως αυτό της Πληροφορικής.

Τι γίνεται όμως όταν ενωθούν αυτά τα δύο;

Γνωρίσαμε έναν ακόμη τρόπο που μπορούμε να αξιοποιήσουμε τη χρήση του υπολογιστή, αυτή του SKYPE.

Αφού λοιπόν, μάθαμε τι είναι το Skype και τα μέσα που χρειάζεται για να συνομιλήσουμε, βρεθήκαμε και συνομιλήσαμε με ένα σχολείο στην Κρήτη, συγκριμένα με το σχολείο στο Θραψανό του Ηρακλείου.

Τα παιδιά ήρθαν σε επαφή με τη χρήση των ΤΠΕ, επικοινωνήσαν, αντάλλαξαν απόψεις, μιλήσανε για τις περιοχές που μένουνε καθώς και τα έθιμα του Πάσχα και τι δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν το διάστημα αυτό.

ΤΟ ΔΙΠΛΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ

Η Εργατική Πρωτομαγιά η Παγκοσμία Ημέρα των Εργατών γιορτάζεται ανά τον κόσμο με διαδηλώσεις και πορείες, με σκοπό την προβολή των κοινωνικών και οικονομικών επιτευγμάτων της διεθνούς εργατικής τάξης.



Καθιέρωση της Πρωτομαγιάς Η 1^η Μαΐου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα των εργατών στις 20 Ιουλίου 1889 κατά τη διάρκεια του ιδρυτικού συνεδρίου της Δευτέρας Διεθνούς στο Παρίσι, σε ανάμνηση του μακελειού του Σικάγο το 1886, όπου η αστυνομία άνοιξε πυρ κατά εργατών που διαμαρτύρονταν υπέρ της διεκδίκησης της οκτάωρης εργασίας και καλύτερων εργασιακών συνθηκών. Ωθούμενοι από τις πτυχωμένες διεκδικήσεις Καναδών τους, τα εργατικά συνδικάτα των ΗΠΑ αποφάσισαν την έναρξη απεργιακών κινητοποιήσεων την 1^η Μαΐου 1886.

Βασικό τους αίτημα αποτελούσε το **οκτάωρο**, καθώς την περίοδο εκείνη δεν υφίσταται στις ΗΠΑ κανονισμένο

εργασιακό πλαίσιο και εργαζόμενοι αναγκάζονταν να εργάζονται αμέτρητες ώρες, ακόμα και Κυριακές. Στη δυναμική πορεία του Σικάγο έλαβαν μέρος περισσότεροι από 90,000 εργαζόμενοι, ενώ περίπου 350,000 εργάτες από 1,200 εργοστάσια συμμετείχαν στην απεργία.

Η πρώτη ελληνική κινητοποίηση πραγματοποιήθηκε το 1893 από τον Σοσιαλιστικό Σύλλογο του Σταυρού Καλλέργη. Περίπου 2,000 άνθρωποι συγκεντρώθηκαν στο Παναθηναϊκό Στάδιο και διαδήλωσαν υπέρ της οκτάωρης εργασίας, της καθιέρωσης της Κυριακής ως αργίας και της κρατικής ασφάλισης για θύματα εργατικών ατυχημάτων. Οι συγκεντρωμένοι ενέκριναν ψήφισμα. Το οποίο απέδωσαν στον Πρόεδρο της Βουλής την 1^η Δεκεμβρίου του ίδιου έτους.

Χρειάστηκε να περάσουν 17 ολόκληρα χρόνια, ως το 1911 που γιορτάστηκε και πάλι η εργατική Πρωτομαγιά. Στο διάστημα αυτό ξέσπασαν μεγάλες απεργίες σε όλες σχεδόν τις πόλεις της Ελλάδας και σε πολλούς κλάδους, ενώ πολλά σωματεία και δευτεροβάθμιες οργανώσεις δημιουργήθηκαν. Το 1911, Φεντερασιουν Θεσσαλονίκης αναλαμβάνει τη διοργάνωση της εργατικής Πρωτομαγιάς στη Θεσσαλονίκη.



Η Πρωτομαγιά γιορτάζεται ξανά το 1919 σε 12 πόλεις πανελλαδικά, ένα χρόνο μετά την ίδρυση της ΓΣΕΕ. Στο μεταξύ, ψηφίστηκε ο Ν ,281/1914 περί

Σωματείων με τον οποίο κατοχυρώνεται το δικαίωμα του συνεταιρίζεσθαι και τα σωματεία αρχίζουν να αποκτούν καθαρά εργατικό χαρακτήρα . Σήμερα, βάσει νόμου, οι αργίες διακρίνονται σε αυτές που έχουν καθοριστεί ως ημέρες υποχρεωτικής αργίας , κατά τις οποίες απαγορεύεται κάθε βιομηχανική , βιοτεχνική, εμπορική εργασία και κάθε επαγγελματική εν γένει δραστηριότητα, καθώς και η απασχόληση μισθωτών και ως ημέρες προαιρετικής αργίας, στις οποίες εμπιστεύεται την διακριτική ευχέρεια του εργοδότη η λειτουργία της επιχείρησης και η απασχόληση ή μη των μισθωτών που απασχολούνται από αυτόν.

Η πρωτομαγιά ως γιορτή της Φύσης



Η βασική ιδέα και ο κεντρικός πυρήνας του εορτασμού της Πρωτομαγιάς σε όλους τους πολιτισμούς ήταν η ανθρώπινη χαρά για την άνοιξη, η αυθόρμητη λατρεία της βλάστησης και της φύσης. Γι' αυτό ο χώρος εορτασμού ήταν επί χιλιετίες η εξοχή, όπου ο

άνθρωπος έρχεται κοντά στο περιβάλλον. Κάθε λαός γιόρταζε με τον δικό του τρόπο την πρώτη ημέρα του μήνα, το πιο γνωστό σε όλους είναι η δημιουργία ενός μπουκέτου με λουλούδια αλλά και του μαγιάτικου στεφανιού, δηλαδή ενός στεφανιού από λουλούδια και φυτά το οποίο φαίνεται να αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό σε πολλούς λαούς. Φυσικά στο **ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ** δεν θα παραλείπαμε να εξορμήσουμε στη φύση και να φτιάξουμε τα δικά μας στεφάνια και να χαρούμε τις ομορφιές της φύσης.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ:

Στην επίσκεψή μας στο εθελοντικό κλιμάκιο πυροσβεστικής της Σαγιάδας τα παιδιά μας, έθεσαν τις απορίες τους και τις ερωτήσεις τους στον επικεφαλής του Εθελοντικού Σώματος



Ερ: Ποιος είναι ο σκοπός του εθελοντικού κλιμακίου Πυροσβεστικής;

Απ: Σκοπός του είναι να συνδράμει στη βοήθεια του Πυροσβεστικού σώματος. Είμαστε σαν μια δεύτερη υπηρεσία της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας Ηγουμενίτσας και ο τομέας ευθύνης είναι π πρώην Δήμος

Σαγιάδας και η έδρα του είναι εδώ που μας επισκεφθήκατε ...στη Σαγιάδα

Ερ: Από ποια ηλικία μπορεί κάποιος να γίνει εθελοντής Πυροσβέστης;

Απ: Από 18-55 χρονών

Ερ: Πόσους εθελοντές έχετε στο κλιμάκιο;

Απ: Αυτή τη στιγμή έχουμε 19 εθελοντές , 13 άντρες και 6 γυναίκες

Ερ: Υπάρχει κάποια διαδικασία για να γίνει κάποιος εθελοντής πυροσβέστης;

Απ.: Ναι, από την 1^η Ιουλίου ως την 31^η Αυγούστου ξεκινάει η διαδικασία αιτήσεων και μπορούμε να καταθέσουμε τα χαρτιά μας στην πλησιέστερη πυροσβεστική υπηρεσία.

Ερ: Τί ακριβώς κάνει ο εθελοντής Πυροσβέστης;

Απ. Ο πυροσβέστης βοηθάει σε ότι έχει σχέση με τα καθήκοντα ενός πυροσβέστη, από παροχή βοήθειας, κατάσβεση πυρκαγιάς δασική ή αστική, απεγκλωβισμό ατόμων σε τροχαία , γενικότερα τα καθήκοντα δεν έχουν καμία διαφορά με ενός μόνιμου πυροσβέστη

Ερ: Τι κερδίζει κάποιος απ' αυτή την διαδικασία

Απ: Το μέγιστο είναι σίγουρα το ευχαριστώ του κόσμου

Ερ: Έχει υπάρξει κάποια στιγμή που να κινδύνεψε η ζωή σας;

Απ: Ναι έχει τύχει... Ήταν σε δασική πυρκαγιά στη λωρίδα Σαγιάδας... όταν

ο αέρας άλλαξε κατεύθυνση με αποτέλεσμα να μας περικυκλώσει η φωτιά, αλλά καταφέραμε να την κατασβήσουμε και έτσι απεγκλωβιστήκαμε.

Ερ: Τι θα λέγατε σε κάποιον που σκέφτεται να γίνει εθελοντής;

Απ: (Χαριτολογώντας) Τον περιμένουμε να καταθέσει τα χαρτιά του από πρώτη Ιουλίου