

Αριθμός Φύλλου 11°
Μάιος /
Αύγουστος 2017



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

9011 405 459

ή μπερς στο
www.frodida.gr

Επιθετικότητα και πείσμα στην παιδική ηλικία

σελίδα 2

7 ΚΥΚΛΟΙ ΖΩΗΣ

σελίδα 5

Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες της Φροντίδας

σελίδα 6-8

Επιθετικότητα και πείσμα στην παιδική ηλικία



Κατ' αρχήν όταν μιλάμε για επιθετικότητα και πείσμα στην παιδική ηλικία, πρέπει να έχουμε υπ' όψη μας, ότι αυτές οι συμπεριφορές ανήκουν στο ευρύτερο φάσμα της ψυχολογικής ανάπτυξης του ατόμου.

Και ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, εκεί έχουμε να κάνουμε με προβλήματα πολύ διαφορετικά απ' αυτά που θα συναντήσουμε στην ζωή του ενήλικα. Πρέπει ακόμη να γνωρίζουμε ότι η διαδικασία αυτή δημιουργεί κινδύνους, κι αν θέλουμε να γνωρίσουμε το παιδί μας πρέπει να ξέρουμε πρώτα την δική μας εσωτερική ζωή.

συνέχεια στη σελίδα 2

«Ένωση Θεού και ανθρώπου»

Πώς επιτυγχάνεται όμως αυτή; Φαίνεται να είναι δύσκολο και ζητούμενο τό θέμα, αλλά θα δούμε ότι δεν είναι ζητούμενο. Από την διδασκαλία των αγίων Πατέρων μας είναι παραδεδομένος ο τρόπος που ο άνθρωπος φθάνει στην αγιότητα, στον τελικό δηλαδή σκοπό του.

Υπάρχει πράγματι μία οδός, που οδηγεί στον Θεό και η οδός αυτή είναι η οδός της Εκκλησίας. Στην Αγία Γραφή, που είναι κείμενο εμπειριών «αυτοπτών» και «αυτηκόων» μαρτύρων της Αλήθειας, διαβάζουμε ότι και ο Χριστός ονομάζεται οδός («Εγώ είμι η οδός...» 'Ιω.14,6). Αφού λοιπόν ο Χριστός είναι δρόμος καταλαβαίνουμε ότι και η αγιότητα είναι μια συνεχής κατάσταση που δεν έχει τέλος.

συνέχεια στη σελίδα 3

Μουσικοθεραπεία



Όλοι οι άνθρωποι έχουν την έμφυτη ικανότητα να βιώνουν τη μουσική. Ο ρυθμός, η μελωδία, η ένταση, η αρμονία εί-

ναι κάποια από τα στοιχεία που αποτελούν τη μουσική τα οποία σχετίζονται με την ύπαρξή μας. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο το γεγονός πως η μουσική και ήχος γενικότερα επιδρούν ευεργετικά στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η μουσικοθεραπεία, λοιπόν, είναι μια σχετικά νέα για τα ελληνικά δεδομένα ειδικότητα που έχει θεραπευτικό χαρακτήρα. Εξάλλου, με τη χρήση της δεν επιδιώκονται ούτε η ψυχαγωγία των ασθενών ούτε, πολύ περισσότερο, η απόκτηση μουσικής παιδείας.

συνέχεια στη σελίδα 4

1007 λόγοι γιατί μας αρέσει το 7



Είτε τους αγαπάμε ή τους μισούμε, οι αριθμοί παίζουν σημαντικό ρόλο στην καθημερινή μας ζωή. Χρειαζόμαστε τους αριθμούς για το πρόγραμμα της ημέρας. Οι αριθ-

μοί μας επιτρέπουν επίσης να προσδιορίσουμε πόσο χρόνο περνάμε με ότι και όσους έχουν σημασία και μας ευχαριστούν. Από όλους τους αριθμούς, το **7**, φαίνεται να είναι το αγαπημένο νούμερο του κόσμου, σύμφωνα με τις στατιστικές. Ας δούμε το γιατί: Καταρχάς, ο αριθμός 7 έχει ξεχωριστή θέση και στην **Παλαιά διαθήκη**. Οι μέρες της Δημιουργίας ήταν 7, την 7η ημέρα έπλασε ο θεός τον άνθρωπο και η 7η ημέρα της Δημιουργίας είναι ημέρα ανάπαυσης και αργίας και συμβολίζει την ολοκλήρωση και την τελειότητα.

συνέχεια στη σελίδα 5

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



Επιθετικότητα και πείσμα στην παιδική ηλικία



Δημήτρης Μπούκουρας

Κλινικός Ψυχολόγος –
Ψυχοθεραπευτής

Κατ' αρχήν όταν μιλάμε για επιθετικότητα και πείσμα στην παιδική ηλικία, πρέπει να έχουμε υπ' όψη μας, ότι αυτές οι συμπεριφορές ανήκουν στο ευρύτερο φάσμα της ψυχολογικής ανάπτυξης του ατόμου.

Και ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, εκεί έχουμε να κάνουμε με προβλήματα πολύ διαφορετικά απ' αυτά που θα συναντήσουμε στη ζωή του ενήλικα. Πρέπει ακόμη να γνωρίζουμε ότι η διαδικασία αυτή δημιουργεί κινδύνους, κι αν θέλουμε να γνωρίσουμε το παιδί μας πρέπει να ξέρουμε πρώτα την δική μας εσωτερική ζωή.

Συνεπώς στις πρώτες επαφές μας με το παιδί αξίζει να έχουμε στο μυαλό μας δύο πράγματα. Πρώτα – πρώτα να βάλουμε ένα στόχο στη διαπαιδαγώγηση, να δημιουργήσουμε δηλαδή ένα άτομο απελευθερωμένο από τα δικά μας προβλήματα, ένα άτομο που να μπορέσει να βρει το δικό του δρόμο και το δικό του τρόπο ζωής. Και το δεύτερο είναι να καταλάβουμε ότι το παιδί τόσο ψυχολογικά, όσο και σωματικά είναι το αποτέλεσμα της εξέλιξης του είδους. Μέσα στο ασυνείδητο του κουβαλάει όλες τις δυνατότητες του καλού και του κακού. Μ' άλλα λόγια πρέπει να βλέπουμε στην ζωή του κατ' αρχήν από τα μέσα προς τα έξω.

Όπως γνωρίζουμε στην ψυχολογία το μεγαλύτερο μέρος της ψυχικής ζωής του παιδιού βρίσκεται στο ασυνείδητο, όπως και η ζωή του πρωτόγονου. Και φυσικά στον πρωτόγονο άνθρωπο αυτές οι δυνάμεις διατηρούν τον κυρίαρχο ρόλο τους. Η κοινωνία μέσα στην οποία ζούμε μας αναπτύσσει συναισθήματα όπως η αγάπη, το μίσος, ο θυμός, η οργή κ.λ.π.

Στον κόσμο του παιδιού λειτουργεί η φαντασία, η οποία ταυτίζεται με την πραγματικότητα και τα γεγονότα της ζωής τα εξηγεί το παιδί με τη μαγεία και το μύθο. Έτσι το παιδί όπως και ο πρωτόγονος άνθρωπος είναι αρχικά ένα πλάσμα αισθήσεων, ενώ το συναισθήμα αναπτύσσεται με αργότερο ρυθμό.

Είναι σημαντικό επίσης να ξέρουμε ότι το παιδί προβάλλει τα δικά του συναισθήματα πάνω στα έμψυχα και τα άψυχα πράγματα. Δίνει στα άψυχα αντικείμενα μια προσωπικότητα και η προβολή του σ' αυτά είναι ολοκληρωτική. Αν π.χ σκοντάψει, θα φταίει το «κακό» τραπέζι. Αν θυμώσει θα φταίει η μαμά του η «κακιά». Έτσι κάθε φορά που βλέπουμε το θυμό ή οποιαδήποτε έντονη και ακαταλόγιστη συγκίνηση (οργή, επιθετικότητα κ.λ.π) να στρέφεται ενάντια σ' ένα αντικείμενο έτσι που το υποκείμενο να μην μπορεί να ξεφύγει απ' αυτό (το αντικείμενο) τότε μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι η υπερβολική αυτή σύγκριση είναι μια προβολή.

Ένα παράδειγμα θα σας αναφέρω τώρα για να δείτε τη σχέση της φαντασίας και της προβολής με της βίαιες αντιδράσεις του παιδιού. Ένα μικρό αγόρι ήταν συνεχώς θυμωμένο και απόμακρο. Όταν το πίεζαν στο σπίτι ξεσπούσε σε βίαιες κρίσεις θυμού. Στην οικογένεια υπήρχαν 3 αγόρια και το δωμάτιο του μοιραζόταν πάντα με κάποιο από τα άλλα δύο αδέρφια του που ήταν πολύ ζωηρά, ενώ εκείνο ήθελε ησυχία. Μια μέρα περιέγραψε τη φαντασίωσή του, ότι είχε μια χώρα δική του, ένα νησί στη μέση μιας λίμνης και μόνο ένας τρόπος υπήρχε για να πάει κανείς εκεί. Μέσα από ένα σκοτεινό και μυστηριώδες δάσος, μέσα από το οποίο πάλι βρίσκεις μια σήραγγα και σ' οδηγεί στο νησί και στο τέλος πρόσθεσε περιφραστικά «Αυτοί δεν το ξέρουν, αυτοί δεν ξέρουν ποιος είμαι.»

Και εδώ δημιουργείται το ζήτημα πόσο γνωρίζουμε ή αγνοούμε την αλήθεια αυτήν των φανταστικών εξηγήσεων. Συχνά τις κοροϊδεύουμε και βέβαια έτσι χάνουμε μια από τις πιο ζωτικές πηγές της σχέσης μας με το παιδί. Και είναι επόμενο να μη θέλει να εκθέσει το εσωτερικό του κόσμο στη γελοιοποίηση και έτσι κινητοποιεί αντιδράσεις, όπως η ισχυρογνωμοσύνη, το γνωστό πείσμα δηλαδή, ο θυμός, η απόσυρση. Η στάση αυτή από την πλευρά μας οφείλεται συχνά στο ότι γίναμε αδιάφοροι στα πνευματικά σύμβολα που πε-

ριέχονται στους παλιούς μύθους και τα παραμύθια. Όταν αναγνωρίζουμε αυτές τις εσωτερικές αξίες, μπορούμε να δεχτούμε τις φαντασίες γι' αυτό που πραγματικά είναι, ένα παραμύθι δηλαδή για το παιδί, και να του δώσουμε την πραγματική εξήγηση χωρίς να παραβιάζουμε τη σχέση μας με το παιδί.

Πρώτα απ' όλα όμως πρέπει να τα έχουμε εμείς καλά με τον εαυτό μας να επικοινωνούμε μαζί του για να κρατάμε ανοιχτή την πόρτα επικοινωνίας και με το παιδί, έτσι ώστε οι αντιδράσεις της παιδικής επιθετικότητας να μην είναι φραγμός και απομόνωση μεταξύ μας.

Ας μην ξεχνάμε, ακόμα, ότι πολλά από τον δικό μας κόσμο (των ενηλίκων) έχουν λίγη σημασία για το παιδί. Το τι είναι καλό και τι κακό δεν έχουν ιδιαίτερη αξία γι' αυτό. Για το λόγο αυτό αντιδρούμε αρνητικά (φωνές, βρισιές, ξύλο), σε μια ξαφνική παιδική αντίδραση επιθετικότητας. Αντί να ψάξουμε να βρούμε την αιτία της οργής, του θυμού κ.λ.π. Χτυπάμε κατ' ευθείαν την ίδια την αντίδραση, με αποτέλεσμα να εντείνουμε την συμπεριφορά, παρά να την καταστείλουμε.

Τα παιδιά, είναι γεγονός ότι συλλαμβάνουν την ατμόσφαιρα που συνθέτουν όλα όσα αγνοούμε μέσα μας. Αν παρουσιαζόμαστε υποκριτικά καλοσυνάτοι, από φόβο, ή από συγκράτηση των νεύρων, ή από ανειλικρίνεια, τότε είναι σίγουρο ότι όταν το παιδί διαισθανθεί τέτοια καταστροφικά γι' αυτό υπόγεια ρεύματα μπορεί να αρνηθεί τις εντολές που του δίνουν οι γονείς, που φαινομενικά μπορεί να είναι λογικές και ν' αντισταθεί και να επιτεθεί στην εξουσία του γονέα.

Αν αντίθετα η στάση μας δείχνει ότι είμαστε διατεθειμένοι ν' αντιμετωπίσουμε τις δυνάμεις που είναι μέσα μας τόσο στο καλό, όσο και στο κακό, τότε υποβοηθούμε μιαν ανάπτυξη προς το θάρρος και το παιδί ανταποκρίνεται και στο εσωτερικό κίνητρο που μας κυβερνά, όσο και στα λόγια που του λέμε. Έτσι θ' ανδρώσει την εμπιστοσύνη του πάνω μας.

Πρέπει να θυμόμαστε πάντα πως δεν υπάρχει μόνο το πρόβλημα μιας δύσκολης συμπεριφοράς του παιδιού, αλλά και η δική μας στάση, που του δίνει μια εξουσία για το καλό ή το κακό πάνω στη ζωή των παιδιών μας.

Το παιδί δεν χρειάζεται και δεν θα έπρεπε να ξέρει ότι η συγκεκριμένη συμπεριφορά του (θυμός, οργή, βία) μπορεί να είναι προβληματική. Δεν χρειάζεται να βαραίνει το μυαλό του παιδιού με προβλήματα. Αυτό βαραίνει τους ώμους των γονέων που πρέπει θαρρετά ν' αντιμετωπίζουν το πρόβλημα, έτσι ώστε η θαρρετή αυτή αντιμετώπιση γίνεται αισθητή από το παιδί και διαισθάνεται τη δύναμη, το θάρρος και την τιμιότητα που χαρακτηρίζουν μια προσπάθεια κατανόησης, σε αντίθεση με τη δειλία, τον ύπουλο φόβο και την αμφιβολία που γεννιούνται.

Θα αναφέρω εδώ ένα παράδειγμα, που δείχνει την οξύτητα με την οποία το παιδί μπορεί να διαισθανθεί το πραγματικό πρόβλημα του γονιού και τον τρόπο με το οποίο το ασυνείδητο του παιδιού δέχεται την ευθύνη για τις λύσεις του. Το παιδί στο οποίο αναφερόμαστε ήταν ένα κοριτσάκι με έντονη ταύτιση προς τον πατέρα του.

Η σχέση τους ήταν πολύ πραγματική. Αυτό, βέβαια, το γεγονός μεγάλωνε τη δυσκολία γιατί η δύναμη του δεσμού της αγάπης συνειδητά και ασυνείδητα ενισχύει τη νεύρωση που δημιουργείται από ένα πρόβλημα των γονιών. Ο πατέρας είχε υποστεί μια σοβαρή νευρική κατάπτωση. Δεν ήταν σε θέση να δουλέψει ή να ξαναβρεί φυσιολογικές σχέσεις με τον εξωτερικό κόσμο. Ολόκληρος ο εαυτός του ήταν σε μια κατάσταση απόσυρσης. Το παιδί απέναντι σ' αυτό το πρόβλημα έγινε νευρωτικό, οξύθυμο και αντιδρούσε πάντα με βίαιη επιθετικότητα.

Η αστάθεια, θα λέγαμε ακόμη, των οικογενειακών σχέσεων ή το μίσος που υπάρχει ανάμεσα στους δύο συζύγους μπορεί να προβάλλεται πάνω στο παιδί, να δέχεται αυτό την εχθρότητα και την καχυποψία, να διογκώνεται η ανασφάλεια του και να καταφεύγει σε βίαιες συμπεριφορές, σαν άμυνα στις εξωτερικές απειλές.

Η έλλειψη επίσης αγάπης και κατανόησης ανάμεσα στους γονείς, δημιουργεί στο παιδί προβληματικές συμπεριφορές με τη



μορφή αντιδράσεων, είτε όταν εκφράζεται με σπασμωδικές εκδηλώσεις, είτε με απόπειρες του ενός γονιού ή του άλλου ν' αναπληρώσει στο παιδί την αγάπη που δείχνει σ' αυτόν.

Είναι συνηθισμένο στ' αταίριαστα ζευγάρια να τα βάζουν με το παιδί, χρησιμοποιώντας το σαν μέσο να διοχετεύσουν το συναισθηματικό τους περίσσειμα που είναι ασυνειδητού τύπου. Το συναίσθημα αυτό στην ουσία δεν ανήκει πραγματικά στο παιδί. Είναι μια προσπάθεια αυτοϊκανοποίησης της ανάγκης των γονέων. Κάθε φορά που φτιάχνουμε μια σχέση με το παιδί πάνω σ' οποιαδήποτε άλλη βάση από τη δική του ατομικότητα, είναι σαν να βιάζουμε κάτι στην ψυχή του.

Τελειώνοντας, νομίζω, ότι αξίζει να επισημάνουμε το γεγονός των κινήτρων που προσδιορίζουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Δύο παιδιά π.χ τσακώνονται. Το ένα γιατί θέλει πολύ ν' αποκτήσει κάποιο αντικείμενο και το άλλο γιατί είναι δικό του και δεν θέλει να το δώσει.

Δύο παιδιά, άλλο παράδειγμα, λένε ψέματα. Το ένα μπορεί να ελπίζει πως θ' αποκτήσει έτσι κάτι που επιθυμεί, το άλλο μπορεί να μας παρουσιάζει μια φαντασίωση που μπορεί να έχει γι' αυτό πολύ συγκεκριμένη αξία και μια πραγματικότητα μεγαλύτερη από την αντικειμενική.

Ένα παιδί, ακόμη, μπορεί να δείχνει ισχυρογνωμοσύνη (πέισμα) από μια εσωτερική ανάγκη που το κάνει να μη δέχεται τίποτα μέχρι ν' αποδειχτεί η αξία του, ή είναι ένας τρόπος επιβεβαίωσης του εαυτού του, ή μια έκφραση της επιθυμίας επιβολής.

Όσο ακολουθούμε τα κίνητρα όλο και πιο βαθειά, διαπιστώνουμε πως ακόμα και τα μικρά παιδιά αντιδρούν σύμφωνα με εσωτερικούς νόμους πολύ διαφορετικούς από τους δικούς μας.

Ο στόχος μας είναι η κατανόηση όσο είναι ανθρώπινα δυνατό και η αποδοχή των διαφορών που υπάρχουν ανάμεσα στη δική τους και στη δική μας ζωή. Μέχρι να φτάσουμε ως εκεί, το παιδί είναι στο έλεος της ψυχολογίας, κάθε ενήλικα όχι σύμφωνα με τους δικούς του νόμους, αλλά σύμφωνα με τις προσδοκίες του ενήλικα.

Όσο δε πιο στενός είναι ο δεσμός του παιδιού με το γονιό, τόσο πιο πολύ διαμορφώνεται το παιδί σύμφωνα με τις απαιτήσεις του γονιού συνειδητές και ασυνειδητές που το κάνει να αντιδρά όπως του ζητιέται και όχι όπως ταιριάζει στο τύπο του.



«Ένωση Θεού και ανθρώπου»

του αρχιμ. Ιακώβου Κανάκη

Πώς επιτυγχάνεται όμως αυτή; Φαίνεται να είναι δύσκολο και ζητούμενο τό θέμα, αλλά θα δούμε ότι δεν είναι ζητούμενο. Από την διδασκαλία των αγίων Πατέρων μας είναι παραδομένος ο τρόπος που ο άνθρωπος φθάνει στην αγιότητα, στον τελικό δηλαδή σκοπό του.

Υπάρχει πράγματι μία οδός, που οδηγεί στον Θεό και η οδός αυτή είναι η οδός της Εκκλησίας. Στην Αγία Γραφή, που είναι κείμενο εμπειριών «αυτοπών» και «αυτηκόων» μαρτύρων της Αλήθειας, διαβάζουμε ότι και ο Χριστός ονομάζεται οδός («*Εγώ εἰμι ἡ ὁδός...*» Ἰω.14,6). Αφού λοιπόν ο Χριστός είναι δρόμος καταλαβαίνουμε ότι και η αγιότητα είναι μια συνεχής κατάσταση που δεν έχει τέλος. Ποτέ δηλαδή δεν σταματάς την προσπάθεια, αλλά αντίθετα συνεχώς, όσο βρίσκεσαι στην ζωή, συνεχώς προσπαθείς. Έτσι η ίδια η αγιότητα είναι δρόμος! Μην ξεχνάμε ότι το πρώτο όνομα των χριστιανών ήταν οι «*ἐπὶ τῆς ὁδοῦ*». Το πρώτο στοιχείο είναι αυτό ακριβώς, ότι η πορεία προς την αγιότητα, προς την ένωση δηλαδή με το Θεό, είναι δρόμος, άρα δεν πρόκειται για μια στατική κατάσταση, αλλά για μια πορεία με συνεχή προσπάθεια.

Είπαμε λοιπόν για την πορεία προς τον Θεό. Ας πούμε κάτι για εμάς τους ανθρώπους. Το δεύτερο σημαντικό βήμα για τον χριστιανό είναι η προσπάθεια να ακολουθήσει αυτόν τον δρόμο. Με σαφήνεια έχουν καταγράψει στα κείμενά τους οι άγιοι, ότι ο άνθρωπος μετά την πώση δυσκολεύεται να διαβεί αυτόν τον δρόμο γιατί ρέπει προς τα πονηρά εκ νεότητος αυτού ή όπως ψάλλουμε «*ἐκ νεότητός μου πολλά πολεμεί με πάθη...*». Ζει μια παρά φύση κατάσταση, μια κοπιαστική ζωή, αφού η ψυχή του έχει πάθη και βιώνει τα αποτελέσματα αυτών των παθών που λέγονται αμαρτήματα. Τα πάθη λοιπόν είναι οι ρίζες και οι αμαρτίες οι καρποί. Ο αγώνας, η προσπάθεια λοιπόν είναι η εκκρίζωση αυτών των παθών. Αυτό βέβαια ακούγεται θεωρητικό και απλό. Δεν είναι όμως, αφού ο άνθρωπος έρχεται σε αυτήν την περίπτωση σε αντίθεση με τον ίδιο του τον εαυτό. Ίσως είναι το πιο δύσκολο εγχείρημα της ζωής του, να έρθει δηλαδή κάποιος σε σύγκρουση με τον ίδιο του τον εαυτό.

Αν πάντως πάρεις την απόφαση αυτή, να βαδίσεις αυτήν την στράτα, τότε χρειάζεσαι βοήθεια. Δεν μπορείς να το καταφέρεις μόνος σου. Χρειάζεται να εμπιστευθείς την πορεία σου σε έναν πνευματικό πατέρα. Είναι το πρόσωπο που θα σε οδηγήσει με ασφάλεια στον σκοπό αυτό. Χρειάζεται να κάνεις καρδιακή προσευχή για να σου δοθεί αυτό το μεγάλο δώρο, να σου στείλει δηλαδή ο Θεός ως δώρο, αυτό το πρόσωπο που θα αναλάβει το δύσκολο αυτό έργο.

Με την σειρά του εκείνος, με την Χάρη του Θεού, θα εντοπίσει τα πάθη που υπάρχουν μέσα σου και θα ξεκινήσει την θεραπεία σου, η οποία δεν είναι πάντα ανώδυνη.

Εκείνος θα σου προτείνει φάρμακα για την γιατρεία σου, όσα δηλαδή η Παράδοση της Εκκλησίας προτείνει για την κάθε περίπτωση, έχοντας στον νου του τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου. Η αυτοκριτική είναι ένα από αυτά.

Στην πνευματική αυτή προσπάθεια δεν είναι φυσικά αμέτοχος ο Θεός και εσύ δεν είσαι μόνος. Αυτός θα κατευθύνει τα πράγματα, Αυτός θα σε ενισχύει στον αγώνα, Αυτός θα σε βοηθάει να φθάσεις στον σκοπό σου.

Σε τι ακριβώς θα σε βοηθήσει;

Βασικός σκοπός της πνευματικής πορείας είναι η απόκτηση της ταπείνωσης και η απομάκρυνση από τον εγωισμό. Δύο λοιπόν είναι οι πηγές του οδοιπόρου στον δρόμο που αναφέραμε. Φροντίζεις να ξεδιψάς από τα καθαρά καί κρυστάλλινα νερά της Πηγής που λέγεται ταπείνωση και απομακρύνεσαι από τα λασπωμένα νερά της άλλης πηγής που λέγεται εγωισμός, υπερηφάνεια, φιλαυτία κτλ. Ο Θεός καθημερινά θα σου δίνει ευκαιρίες για να ταπεινωθείς και για να απελευθερωθείς από τα δεσμά της υπερηφάνειας. Στην δουλειά σου, στην καθημερινότητά σου θα γίνεται αυτό. Έτσι αν πολλές φορές η φιλαυτία θα σου θολώνει το νου και δεν θα αναγνωρίζεις τις ευκαιρίες αυτές, φρόντισε να καθαρίζουν τα μάτια σου, να μένουν ανοικτά και να παρακολουθείς αυτά που θα γίνονται.

Σιγά-σιγά, μέρα με την ημέρα η συνεργασία αυτή του Θεού, του πνευματικού και φυσικά η δική σου θα αποδίδει καρπούς και θα το νιώθεις.

Παράλληλα με αυτά χρειάζεται να ζεις μέσα σε μια ανάλογη ατμόσφαιρα. Την ατμόσφαιρα αυτή συνθέτουν η συμμετοχή σου στην λατρεία της εκκλησίας, στα μυστήριά της και κυρίως στην Θεία Λειτουργία που είναι Το Μυστήριο. Ακόμα θα βοηθήσει πολύ η κατά μόνας προσευχή σου (χαιρετισμοί της Παναγίας, ο Παρακλητικός της κανόνας, όπως και οι παρακλήσεις άλλων αγίων). Η μελέτη της Αγίας Γραφής και άλλων πατερικών βιβλίων, βοηθάει και αυτή με την σειρά της στην δημιουργία της ατμόσφαιρας. Η ελεημοσύνη επίσης (όχι μόνο με χρήματα) ως προσφορά αγάπης σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη θα σε ενισχύσει. Αν για παράδειγμα επισκεφθείς ένα ίδρυμα με ορφανά παιδιά, ένα νοσοκομείο για να στηρίξεις έναν ασθενή. Αυτά αποτελούν δείγματα πραγματικής ελεημοσύνης, και από αυτά λοιπόν θα βοηθηθείς πολύ.

Τέλος, υπάρχει κάτι που μπορεί να σου δώσει την μεγαλύτερη ώθηση, που μπορεί να σε εκτοξεύσει πραγματικά. Να μην κατηγορείς ποτέ κανέναν! Αυτή είναι η πεμππουσία της Πίστης μας. Αυτό είναι θα έλεγα το κοινό «μυστικό της επιτυχίας». Για όλους και για όλα μια καλή σκέψη, έναν καλόν λογισμό, και τότε θα κατοικήσει μέσα σου ο Χριστός, αυτό λέγεται αγιότητα.

Μουσικοθεραπεία: Οι ευεργετικές επιδράσεις της μουσικής και του ήχου



Δημήτρης Ψύχας

Μουσικός, Ηχοθεραπευτής, Μουσικοθεραπευτής και
Παραγωγός Θεραπευτικής Μουσικής
demetriopsychas@gmail.com
demetriopsychas@yahoo.com



Μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους και σε ενήλικες, ενώ έχει ιδιαίτερα θεραπευτικές επιδράσεις τόσο στα νεογνά όσο και στα έμβρυα κατά τη διάρκεια της κύησης

Όλοι οι άνθρωποι έχουν την έμφυτη ικανότητα να βιώνουν τη μουσική.

Ο ρυθμός, η μελωδία, η ένταση, η αρμονία είναι κάποια από τα στοιχεία που αποτελούν τη μουσική τα οποία σχετίζονται με την ύπαρξή μας. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο το γεγονός πως η μουσική και ήχος γενικότερα επιδρούν ευεργετικά στον ανθρώπινο οργανισμό.

Η μουσικοθεραπεία, λοιπόν, είναι μια σχετικά νέα για τα ελληνικά δεδομένα ειδικότητα που έχει θεραπευτικό χαρακτήρα. Εξάλλου, με τη χρήση της δεν επιδιώκονται ούτε η ψυχαγωγία των ασθενών ούτε, πολύ περισσότερο, η απόκτηση μουσικής παιδείας.

Η μουσική αποτελεί, απλώς, ένα πολύτιμο μέσο ώστε να επιτευχθούν η επικοινωνία, η έκφραση και η δημιουργικότητα σε όλους όσοι έχουν περιορισμένες δυνατότητες ή δυσχέρεια λεκτικής επικοινωνίας και έκφρασης.

Στο βιβλίο του Gaston (1968), ο Sears μιλάει επίσης και για τις διαδικασίες στη μουσικοθεραπεία ως «εμπειρία μέσα στη δομή... εμπειρία μέσα στην αυτο-οργάνωση... και εμπειρία σε σχέση με τους άλλους». Οι τομείς αυτοί περιλαμβάνουν διεργασίες όπως η αυτο-έκφραση, η συμπεριφορά σε σχέση με αισθητηριακή επεξεργασία, και η συνεργασία.

Η Μουσικοθεραπεία ως θεραπευτική μέθοδος

Η χρήση της μουσικής και του ήχου αποτελεί μια πρωτότυπη

και συνάμα ευχάριστη θεραπευτική μέθοδο για παιδιά με αναπτυξιακές αναπηρίες, με αυτισμό, με σύνδρομο Down, για άτομα με συναισθηματικές, αγχώδεις και ψυχοσωματικές διαταραχές, με ψυχιατρικές και νευρολογικές παθήσεις, με μαθησιακές δυσκολίες κ.ά. Αυτό σημαίνει πως η **Μουσικοθεραπεία απευθύνεται όχι μόνο σε παιδιά και εφήβους αλλά και σε ενήλικες**. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί πως υπάρχουν ιδιαίτερα **ευεργετικές επιδράσεις τόσο στα νεογνά όσο και στα έμβρυα κατά τη διάρκεια της κύησης**.

Η Μουσικοθεραπεία μέσω της μουσικής και του ήχου, που αποτελούν μια παγκόσμια γλώσσα, έχει ευεργετικά αποτελέσματα στον ασθενή αφού:

- τον ενεργοποιεί σωματικά, συναισθηματικά και πνευματικά,
- υπάρχει φυσικά σε πολλά περιβάλλοντα,
- είναι κοινωνικά κατάλληλη για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αναψυχής και ψυχαγωγίας,
- είναι ταυτόχρονα δομημένη και ευπλαστη,
- δεν είναι απειλητική και επιτρέπει τη συμμετοχή στο επίπεδο και τις ικανότητες του καθενός,
- προσαρμόζεται ανάλογα με τις δεξιότητες και το επίπεδο συμμετοχής.

Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, ο μουσικοθεραπευτής παροτρύνει τους συμμετέχοντες είτε να ακούσουν μουσική είτε να παίξουν κάποιο απλό μουσικό όργανο χωρίς ωστόσο να τους υποδεικνύει συγκεκριμένο τρόπο. Με τη διαδικασία αυτή **όλοι όσοι συμμετέχουν έχουν την απόλυτη ελευθερία να επικοινωνήσουν, να εκφραστούν, να αυτοσχεδιάσουν και να επεξεργαστούν συναισθήματα που αναδύονται μέσω της μουσικής και των δρώντων που λαμβάνουν εκείνη τη στιγμή χώρα**.

Αξίζει να τονίσουμε πως ο μουσικοθεραπευτής διαθέτει γνώσεις όχι μόνο μουσικής αλλά και ψυχολογίας που τον βοηθούν να αντιμετωπίζει με μεγαλύτερη ευαισθησία και υπευθυνότητα τους θεραπευομένους.





1007 λόγιοι γιὰτί μὰς ἀρέσει το 7

Καράδακης Γιώργος – Παναγιώτης

Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής του συλλόγου «Φροντίδα»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ιερό, μαγικό, μυστικιστικό, νομοτελειακό, τέλειο ή ότι άλλο **λοιπόν το 7** είναι ο μάλλον τυχαίος αριθμός που όχι όμως τυχαία **ανοίγει και κλείνει τους κύκλους της ζωής μας**.



7 Κύκλοι Ζωής στη Δάφνη

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

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



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



Ομάδες «Φροντίδας»

Ο πανελλήνιος σύλλογος «Φροντίδα» ήρθε η ώρα να τονίσει 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 απαρτίζουν ο ψυχολόγος μας κος **Γιώργος Καραδάκης**, η κοινωνική λειτουργός μας κα **Βίκυ Κωνσταντοπούλου** και με τη μουσικοθεραπευτική του ιδιότητα ο πρόεδρος του συλλόγου «Φροντίδα» κος **Βασίλειος 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.



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Το Αττικό Ζωολογικό Πάρκο υποδέχεται τα παιδιά της Φροντίδας

Τη Δευτέρα 26 Ιουνίου, η Φροντίδα διοργάνωσε εκπαιδευτική εκδρομή στο **Αττικό Ζωολογικό Πάρκο** για τα παιδιά των ομάδων στήριξης. Τα παιδιά είχαν τη δυνατότητα να ξεναγηθούν στο πάρκο ενώ παρακολούθησαν και το **εκπαιδευτικό πρόγραμμα θαλάσσιων θηλαστικών**.



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Εργαστήρι ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα στο 7ο Νηπιαγωγείο Ιλίου



Την Πέμπτη 1η Ιουνίου 2017 η Φροντίδα βρέθηκε στο 7ο νηπιαγωγείο Ιλίου για να πραγματοποιήσει διαδραστικό εργαστήρι ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα.

Τα παιδιά, με τη βοήθεια της κοινωνικής λειτουργού, **Βίκυς Κωνσταντοπούλου**, του προέδρου του συλλόγου, **Διονύση Βασιλόπουλου** και των νηπιαγωγών τους, **Αναΐς Ζαφειροπούλου** και **Έφης Καλορίζου**, είχαν τη δυνατότητα, μέσα από παραμύθι, παντομίμα, ζωγραφική και παιχνίδι, να αντιληφθούν την

έννοια της αναπηρίας και της διαφορετικότητας.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχεδίασε ο ειδικός ψυχολόγος **Γιώργος Καραδάκης** μαζί με την κοινωνική λειτουργό **Βίκυ Κωνσταντοπούλου** και τον πρόεδρο **Διονύση Βασιλόπουλο**.



Η “Φροντίδα” στο Φεστιβάλ ΘΟΠΑΑ

Η Φροντίδα συμμετείχε στο 3ο Φεστιβάλ του Θουκυδίδειου Οργανισμού Πολιτισμού και Αθλητισμού Δήμου Αλίου (Θ.Ο.Π.Α.Α.) πραγματοποιώντας δράσεις και προβάλλοντας τα προγράμματα του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας που δημιουργεί στη Δάφνη Αττικής. Το Σάββατο και την Κυριακή 10 & 11 Ιουνίου 2017, στο Ανοικτό Θέατρο «Μαίρη Αρώνη» του Δήμου Αλίου, η Φροντίδα με τη συνεργά-

τιδά της Σοφία Δαμαλά πραγματοποίησε face painting για μικρούς και μεγάλους! Δεκάδες μικροί φίλοι «μεταμορφώθηκαν» σε σκυλάκια, λαγουδάκια, πεταλούδες και super ήρωες.

Την Κυριακή 11 Ιουνίου, ο ψυχολόγος της Φροντίδας, Γιώργος Καραδάκης πραγματοποίησε σεμινάριο για τη διαχείριση του γονεϊκού άγχους.



Φτιάχνουμε τα δικά μας πρωτομαγιάτικα λουλούδια στο Avenue

Η Φροντίδα βρέθηκε **26 με 29 Απριλίου 2017** στο πολυκατάστημα **Avenue** στο Μαρούσι με Bazaar ανοιξιάτικων προϊόντων!

Το **Σάββατο 29 Απριλίου**, 12:00 με 15:00 φτιάξαμε μαζί με μικρούς και μεγάλους επισκέπτες του Avenue, τα δικά μας **λουλούδια** για το πρωτομαγιάτικο στεφάνι μας! Εθελοντές βρέθηκαν στον χώρο για να βοηθήσουν μικρούς και μεγάλους να δημιουργήσουν τα **δικά τους λουλούδια από πηλό** ώστε να τα τοποθετήσουν στο στεφάνι τους. Όπως ήθελε, μπορούσε επίσης να βρει εφημερίδες, ημερολόγια και γλαστράκια με λουλούδια τα οποία έχουν δημιουργήσει τα παιδιά και οι εθελοντές μας, καθώς και να ενημερωθεί για τις δράσεις και το έργο του συλλόγου Φροντίδα.



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Φιλανθρωπική συναυλία από τους Rock n Roll Children



Το **Σάββατο 13 Μαΐου 2017** οι **Rock N Roll Children** πραγματοποίησαν φιλανθρωπική συναυλία της οποίας τα έσοδα θα διατεθούν για το έργο του Συλλόγου Φροντίδας.

Η συναυλία «**ROCK IN DIO Vol. 7 - Annual Charity Concert by RnR Children**», έλαβε χώρα με τεράστια επιτυχία στο **Κύτταρο Live**, όπου πάνω από 700 άτομα μας τίμησαν με την παρουσία τους. Η φιλανθρωπική εκδήλωση έγινε για 7η συνεχόμενη χρονιά και θεωρείται συναυλία-θεσμός της ελληνικής hard rock και heavy metal σκηνής!

Τρεις μέρες πριν τη συναυλία επισκέφθηκαν τα γραφεία της Φροντίδας ο τραγουδιστής, κύριος Γιάννης Παπανικολάου, και ο μπασίστας του συγκροτήματος, κύριος Γιάννης Τσιμάς. Γνώρισαν από κοντά τον πρόεδρο κύριο Διονύση Βασιλόπουλο, ενώ ενημερώθηκαν για το έργο, τις δομές και τις δράσεις του συλλόγου.

Ευχαριστούμε θερμά τους **Rock n' Roll Children** για την πρωτοβουλία, το **KYTTARO Live Bar** για τη φιλοξενία και όλους όσους βρέθηκαν εκεί για να στηρίξουν το έργο μας.



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, ορθοπαιδικά είδη, αμαξίδια κ.α. Είναι πολύ χρήσιμο για εμάς, να μας κάνετε δωρεές σε είδη όπως: καινούρια παπούτσια, είδη παιδικού ρουχισμού, κάθε είδος τροφίμων που δεν χρειάζεται άμεσα ψυγείο (λάδι, γάλα εβαπορέ, ρύζι, παιδικές τροφές κλπ), είδη καθαριότητας σπιτιού (σκόνη πλυντηρίου, χαρτί υγείας κλπ), εκπαιδευτικά βοηθήματα, γραφική ύλη, καινούρια σεντόνια, πετσέτες κλπ και γενικώς είδη εξοπλισμού σπιτιού, καινούριες ή ελάχιστα μεταχειρισμένες ηλεκτρικές συσκευές (ψυγεία, κουζίνες κλπ).



Εάν θέλετε ενισχύστε μας για να μπορέσουμε να κάνουμε το όνειρό μας πραγματικότητα. Ελάτε λοιπόν, σας περιμένουμε. Και αν ενωθούμε όλοι μαζί, θα τα καταφέρουμε. Τρόποι οικονομικής ενίσχυσης: α) Ταχυδρομική επιταγή προς όφελος του Συλλόγου. Διεύθυνση αποστολής: Τ.Κ. 18233 - Άγιος Ιωάννης Ρέντης β) Χρηματική δωρεά με απευθείας επίσκεψη του δωρητή στα γραφεία του Συλλόγου. Σύλλογος Φροντίδα - 'Ι, Δραγούμη 5, Τ.Κ. 18233 - Άγιος Ιωάννης Ρέντης γ) Κατάθεση στους λογαριασμούς του Συλλόγου **Εθνική Τράπεζα IBAN: GR2001101930000019329602064**
EUROBANK IBAN: GR9102600130000830200949346

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

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ: 'Ι. Δραγούμη 5, Άγιος Ιωάννης Ρέντης, τ.κ. 182 33, τηλ.: 210 4908631, fax: 211 7205287, e-mail: info@frodida.gr, site: www.frodida.gr