

Σημεία ιδιαίτερου ενδιαφέροντος:

- Μίκης Θεοδωράκης: «Ένας από τους σημαντικότερους σύγχρονους Έλληνες μουσικοσυνθέτες και μια από τις επιδραστικότερες και σπουδαιότερες προσωπικότητες της Ελλάδας.»
- Η «μοναχική και όμορφη» Καστοριά.
- «Το δάσος χωρίς τον άνθρωπο μπορεί να υπάρξει, ο άνθρωπος χωρίς το δάσος δεν μπορεί να ζήσει.»
- Ζωγραφίζουμε την αμυγδαλιά μαθαίνοντας τον μύθο της.
- Οι εκδρομές μας.
- Γνωρίζουμε την Πολωνία.
- Νέα συνεργασία με την ΑΕΚ ΒC.
- Μαγειρικές ιδέες.
- Ποιες και πότε είναι οι επίσημες αργίες της φετινής χρονιάς;
- Ποιητικό καλωσόρισμα της άνοιξης.



Περιεχόμενα

* Αφιερώματα → Μίκης Θεοδωράκης	3
* Όμορφοι προορισμοί → Καστοριά	4
* Εμείς και το περιβάλλον → Τα δάση	5
* Τέχνες → Ζωγραφίζοντας την αμυγδαλιά	7
* Οι εκδρομές μας	8
* Αναμνήσεις ταξιδιών → Πολωνία	10
* Αθλητικά	11
* Το μενού μας	13
* Επίσημες αργίες	15
* Ποιήματα	16

Αφιερώματα

Μίκης Θεοδωράκης



Είναι πλέον γνωστό ότι αγαπάμε πολύ τη μουσική... Ένας από τους αγαπημένους μας συνθέτες, τραγούδια του οποίου παρουσιάζουμε στις περισσότερες εκδηλώσεις μας, είναι ο αείμνηστος Μίκης Θεοδωράκης!

Στο πρώτο αυτό τεύχος του περιοδικού μας λοιπόν, θα αναφερθούμε εν συντομία στη βιογραφία του και σε κάποια από τα αγαπημένα μας τραγούδια του.

Ο Μίκης (Μιχαήλ) Θεοδωράκης (Χίος, 29 Ιουλίου 1925 – Αθήνα, 2 Σεπτεμβρίου 2021) ήταν Έλληνας συνθέτης, στιχουργός,

πολιτικός κρητικής και μικρασιατικής καταγωγής. Θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους σύγχρονους Έλληνες μουσικοσυνθέτες και ως μια από τις επιδραστικότερες και σπουδαιότερες προσωπικότητες της Ελλάδας στο δεύτερο ήμισυ του 20ού αιώνα. Ως πολιτικός υπήρξε υπουργός και τέσσερις φορές εκλεγμένος βουλευτής του ελληνικού κοινοβουλίου, μία φορά με την Ε.Δ.Α., δύο φορές με το Κ.Κ.Ε και δύο ως ανεξάρτητος με το ψηφοδέλτιο της Ν.Δ., ενώ παράλληλα ήταν ακτιβιστής τιμημένος με το Βραβείο Ειρήνης Λένιν το 1983. Μέχρι τον θάνατό του, θεωρούνταν ως ο μεγαλύτερος εν ζωή Έλληνας συνθέτης του 21ου αιώνα.

Είχε ασχοληθεί με πολλά είδη της μουσικής, ενώ είχε συνθέσει τον ίσως πιο αναγνωρίσιμο ελληνικό ρυθμό διεθνώς, το Συρτάκι για την κινηματογραφική ταινία Ζορμπάς ο Έλληνας (Zorba the Greek, 1964). Επίσης είχε ασχοληθεί με την κλασική μουσική γράφοντας συμφωνίες, ορατόρια, μπαλέτα, όπερες και μουσική δωματίου.

Συνθέσεις του έχουν ερμηνευτεί από καλλιτέχνες παγκοσμίου φήμης, όπως οι Beatles, η

Σίρλεϊ Μπάσει, η Τζόαν Μπάεζ και η Εντθ Πιάφ, ενώ έχει γράψει μουσική για γνωστές ταινίες όπως: Φαίδρα (1962), Αλέξης Ζορμπάς (1964), Ζ (1969) και Σέρπικο (1973). Το 1970, για τη μουσική στη ταινία Ζ, του απονεμήθηκε το βραβείο BAFTA για πρωτότυπη μουσική, ενώ ήταν υποψήφιος στην ίδια κατηγορία του 1974, για την ταινία State of Siege,[29] και το 1975, για την ταινία Serpico.[30] Επίσης ήταν υποψήφιος για Γκράμι το 1966 και το 1975 για το μουσικό θέμα των ταινιών Ζορμπάς και Serpico αντίστοιχα.

Το 2000 προτάθηκε για βραβείο Νόμπελ Ειρήνης.

Το πιο σημαντικό του έργο θεωρείται η μελοποιημένη ποίηση, χρησιμοποιώντας ως στίχους ποιήματα βραβευμένων ποιητών ελληνικής και ξένης καταγωγής, όπως οι Γιάννης Ρίτσος (Βραβείο Ειρήνης Λένιν 1976), Κώστας Βάρναλης (Βραβείο Ειρήνης Λένιν 1959) Γιώργος Σεφέρης (Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας 1963), Πάμπλο Νερούδα (Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας 1971), Οδυσσεάς Ελύτης (Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας 1979). Ήταν βασική φωνή κατά της Χούντας των Συνταγματαρχών η οποία τον φυλάκισε και απαγόρευσε τα τραγούδια του.

Απεβίωσε στις 2 Σεπτεμβρίου 2021 σε ηλικία 96 ετών και τάφηκε, σύμφωνα με την τελευταία του επιθυμία, στον Γαλατά Χανίων, στην Κρήτη.

Πηγές:
https://el.wikimedia.org/wiki/Μίκης_Θεοδωράκης
<https://stixoi.info/>

Κάποια από το πιο γνωστά τραγούδια του:

- «Της δικαιοσύνης ήλιε νοητέ» (1964) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Της αγάπης αίματα» (1964) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Βράχο βράχο» (1961) – Στέλιος Καζαντζίδης
- «Βρέχει στη φτωχογειονιά» (1961) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Δραπετσώνα» (1960) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Ένα δειλινό» (1962) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Ένα το χελιδόνι» (1964) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Που πέταξε το αγόρι μου» (1960) – Νάνα Μούσχουρη
- «Το Άξιον εστί – Δοξαστικόν» (1964) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Είμαστε δυο» (1968) – Μίκης Θεοδωράκης
- «Θα σημάνουν οι καμπάνες» (1966) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Άσμα Ασμάτων» (1965) – Μαρία Φαραντούρη
- «Όμορφη πόλη» (1966) – Μίκης Θεοδωράκης
- «Άρνηση» (Στο περιγιάλι το κρυφό) (1962) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Αν θυμηθείς τ' όνειρό μου» (1960) – Γιοβάννα
- «Του μικρού βοριά» (1966) – Ντόρα Γιαννακοπούλου
- «Απρίλη μου» (1962) – Γρηγόρης Μπιθικώτσης
- «Ποιος τη ζωή μου» (1974) – Μαρία Φαραντούρη

Ταμπάκης Γιώργος

Όμορφοι προορισμοί

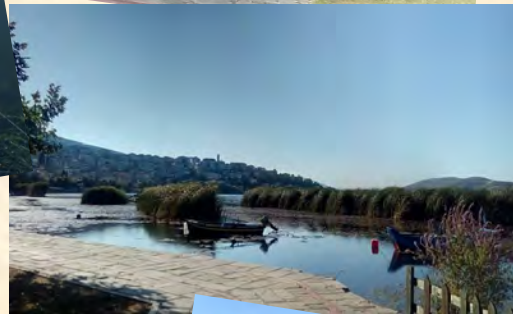
Η Καστοριά τότε και τώρα

Η Καστοριά «μοναχική και όμορφη», είναι χτισμένη πάνω σε μία μικρή χερσόνησο και εισβάλλει στη λίμνη Ορεστιάδα.



Λίμνη Καστοριάς

Η περιοχή κατοικείται για πρώτη φορά το 5.500 π.Χ. στον περίφημο Λιμναίο οικισμό του Δισπηλιού. Οι κάτοικοι για δύο ολόκληρες χιλιετίες παραμένουν στην περιοχή και αναπτύσσουν τον δικό τους πολιτισμό.. η λίμνη τους εξασφάλισε φυσική προστασία, πρόσβαση σε νερό, εύφορα εδάφη, πρώτες ύλες για κατασκευές και καύσιμη ύλη.



Η Καστοριά έχει 20.000 κατοίκους και διαθέτει αξιόλογη τουριστική υποδομή που καλύπτει τις ανάγκες και του πιο απαιτητικού επισκέπτη. Τέλος κατέχει επίζηλη θέση μεταξύ των τουριστικών ελληνικών περιοχών και μπορεί επάξια να ανταγωνισθεί πολλά τουριστικά ευρωπαϊκά κέντρα λόγω του ιστορικού, αρχαιολογικού, βιομηχανικά και φυσιολατρικού της ενδιαφέροντος.



Δασάκι
Μεσοποταμίας



Παλιό αρχοντικό



Μονή Μαυριώτισσας

Εμείς και το περιβάλλον

Τα δάση και τα δέντρα

Τα δάση καλύπτουν το 1/3 του συνόλου της γης και η αξία τους για τη ζωή μας είναι ανεκτίμητη.

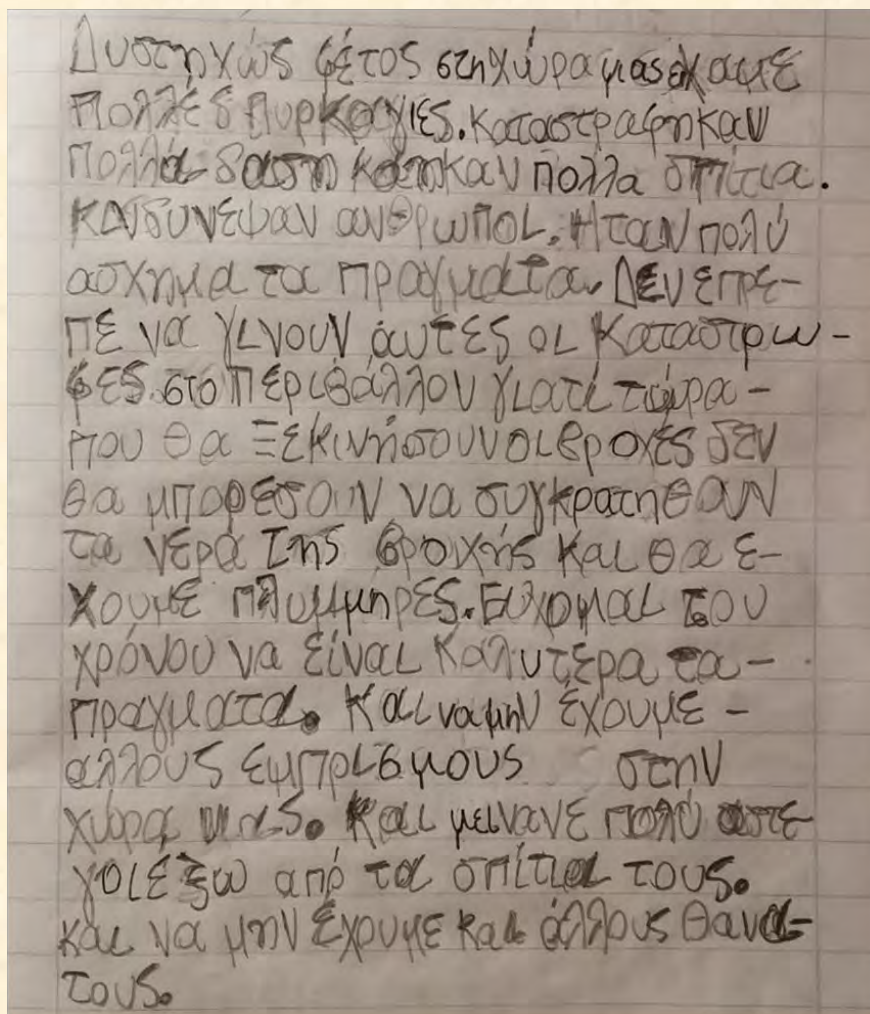


Τι μας προσφέρουν

- ✓ Μας δίνουν το οξυγόνο που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε.
- ✓ Μας προσφέρουν την ξυλεία. Δημιουργούμε πράγματα από χαρτί, έπιπλα, σπίτια και είδη ένδυσης.
- ✓ Δημιουργούν ζωτικής σημασίας οάσεις σκιάς στο έδαφος.
- ✓ Στις πόλεις βοηθούν τα κτήρια να παραμείνουν δροσερά.
- ✓ Τα μεγάλα δάση μπορούν να επηρεάσουν τα τοπικά καιρικά φαινόμενα.
- ✓ Οι ρίζες των δέντρων βοηθούν το έδαφος να απορροφήσει περισσότερο νερό.
- ✓ Κρατούν το έδαφος στη θέση του.
- ✓ Καθαρίζουν την ατμοσφαιρική ρύπανση.
- ✓ Μας δίνουν τρόφιμα. Τα δέντρα προσφέρουν φρούτα, ξηρούς καρπούς, σπόρους, αλλά και τα δάση γενικότερα βρώσιμα μανιτάρια και διάφορα ζώα.
- ✓ Τα δάση παρέχουν φυσικά φάρμακα.
- ✓ Ομορφαίνουν τον πλανήτη.

Προστασία των δασών

- * Δεν πετάμε αναμμένα τσιγάρα και σκουπίδια.
- * Δεν ανάβουμε φωτιές και δεν καίμε τα ξερά χόρτα.
- * Ειδοποιούμε άμεσα την Πυροσβεστική.



«Το δάσος χωρίς τον άνθρωπο μπορεί να υπάρξει, ο άνθρωπος χωρίς το δάσος δεν μπορεί να ζήσει.»

Πηγές: <https://perierga.gr/2017/06/18-λόγοι-που-τα-δάση-είναι-ανεκτίμητα/>
https://www.flowmagazine.gr/giati_prepei_na_prostateuoume_ta_dasi/

Φίλιππος Γιώργος

Πώς η κλιματική αλλαγή πλήττει και τα σπορ

Η κλιματική αλλαγή έχει πάψει να είναι μία ζοφερή προοπτική. Αποτελεί εφιαλτική πραγματικότητα και θέτει σε κίνδυνο το μέλλον της ανθρωπότητας, απειλώντας τη συνοχή των κοινωνιών, καθώς υπονομεύει βασικές ανθρώπινες δραστηριότητες. Ανάμεσά τους και τον αθλητισμό, που ήδη υφίσταται τις συνέπειές της.



Παραδείγματα υπάρχουν πολλά. Ο μαραθώνιος στους Ολυμπιακούς αγώνες του Τόκιο το καλοκαίρι, άλλαξε ημέρα και ώρα διεξαγωγής, λόγω των ανησυχιών που είχαν εκφράσει οι ειδικοί για τις συνέπειες της υπερβολικής ζέστης στην υγεία των μαραθωνοδρόμων.

Τέχνες

Ζωγραφίζοντας την αμυγδαλιά

Η ομάδα εικαστικών Του Εργαστηρίου ασχολήθηκε με τον μύθο της Φυλλίδος, την αρχαιοελληνική εκδοχή για το πως δημιουργήθηκε το δέντρο της αμυγδαλιάς. Αυτό το πανέμορφο σύμβολο της Άνοιξης.

Συμμετέχοντες στην ομάδα: Τασάκος Θεοχάρης,, Τουρκοχωρήτη Μιμή, Αντωνοπούλου Μυρτώ



Ο μύθος: «Φυλλίς- η Μυγδαλιά»

Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική μυθολογία ο Δημοφών, γιος του βασιλιά Θησέα, καθώς επέστρεφε με το καράβι του στην Αθήνα, μετά την λήξη του τρωικού πολέμου, λόγω θαλασσοταραχής βρέθηκε στους Βισάλτες.

Εκεί συνάντησε την όμορφη πριγκίπισσα Φυλλίδα, κόρη του βασιλιά Σίθωνα.

Οι νέοι ερωτεύτηκαν και ο βασιλιάς Σίθωνας του έδωσε ένα μέρος του βασιλείου του και τη Φυλλίδα για γυναίκα του. Ωστόσο, ο Δημοφών έπρεπε να επιστρέψει στην Αθήνα και αφού της ορκίστηκε πως θα γύριζε γρήγορα κοντά της, αυτή τον ξεπροβόδισε στις Εννέα Οδούς (την μεταγενέστερη Αμφίπολη). Ο Δημοφών, αφού έφτασε στην Αθήνα και μη μπορώντας μακριά της, ξεκίνησε μες το χειμώνα το ταξίδι της επιστροφής. Καθυστερούσε όμως να γυρίσει και η Φυλλίδα μαράζωνε μέρα με την μέρα. Έτσι οι θεοί για να μην υποφέρει άλλο την μεταμόρφωσαν σε Αμυγδαλιά.

Φτάνοντας στο σημείο του αποχαιρετισμού, τους αντίκρισε ένα ξεραμένο ψηλό δέντρο χωρίς φύλλα και καρπούς. Γεμάτος τύψεις και με δάκρυα στα μάτια κατάλαβε τι είχε συμβεί, αγκάλιασε τον ξερό κορμό και τότε η αμυγδαλιά ζωντάνεψε και άνθισε.

Οι εκδρομές μας

Λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών δεν πραγματοποιήσαμε αρκετές εκδρομές, αλλά σίγουρα είναι στα επόμενα σχέδιά μας και σιγά-σιγά θα γίνει και αυτό...



Την Παρασκευή 1η Οκτωβρίου πραγματοποιήσαμε μονοήμερη εκδρομή στην όμορφη πόλη της Λιβαδειάς.

Είχαμε την ευκαιρία να απολαύσουμε έναν περίπατο στις μαγευτικές πηγές της Κρύας!



Στη συνέχεια ακολούθησε το μεσημεριανό μας γεύμα σε τοπικά εστιατόρια υπό τους γαλήνιους ήχους της φύσης.

Την Πέμπτη 23/ 9 /2021 οι ωφελούμενοι του τμήματος Κηποτεχνίας του Εργαστηρίου επισκέφθηκαν κατάστημα γεωργικών εφοδίων όπου είχαν την ευκαιρία να μάθουν πληροφορίες για γεωργικά μηχανήματα νέας τεχνολογίας όπως ρομποτικές μηχανές κοπής γραζόν και μηχανήματα σχηματοποίησης φυτών νέας τεχνολογίας.



Στη συνέχεια η ομάδα των ωφελούμενων πήγε σε εστιατόριο στο κέντρο της Αθήνας στο οποίο γεύτηκαν λατινοαμερικάνικη κουζίνα. Απόλαυσαν επίσης καφέ και αναψυκτικά στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας.



Την Τετάρτη 13 Οκτωβρίου οι ωφελούμενοι του τμήματος των Αρτοποιημάτων επισκέφτηκαν την Βουλή των Ελλήνων, όπου είχαν την τιμή και την τύχη να ξεναγηθούν σε μια ιστορική έκθεση της Βουλής για τα 200 χρόνια από την Επανάσταση του 1821.



Την Τρίτη 22 Φεβρουαρίου το τμήμα Κηποτεχνίας και η Περιβαλλοντική Ομάδα πραγματοποίησαν εκπαιδευτική εκδρομή στον Ιππικό Όμιλο Κουβαρά.

Ο Ιππικός Όμιλος Κουβαρά είναι ένα μοναδικό μέρος, που δίνει την ευκαιρία στους επισκέπτες του να ξεναγηθούν στη φάρμα, να γνωρίσουν διαφορετικά είδη ζώων, να παρακολουθήσουν προπονήσεις των αλόγων, να βιώσουν και να μάθουν τι σημαίνει σταβλισμός ενός αλόγου στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο του Ομίλου.

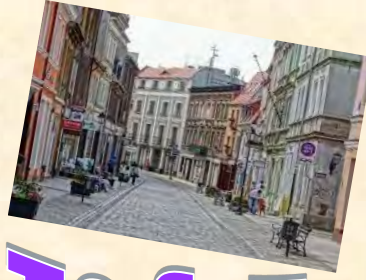
Συγκεκριμένα οι ωφελούμενοί μας είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με διάφορα άγρια ζώα όπως αλπακά, λάμα, ζέβρες, μάρα, καμήλες καθώς και σπάνιες φυλές οικόσιπων ζώων όπως γουρούνια, αγελάδες, κότες, ορτίκια κ.α. Παράλληλα κάποιοι ωφελούμενοι μας είχαν την ευκαιρία να κάνουν βόλτα με άλογα, γεγονός που τους έδωσε μεγάλη χαρά.

Τέλος επισκεφθήκαμε παραδοσιακή ταβέρνα της περιοχής, όπου είχαμε ένα πλούσιο γεύμα και τη δυνατότητα να ξεκουραστούμε σε ένα όμορφο περιβάλλον.



Αναμνήσεις Ταξιδιών

"Πολωνία"



Η Πολωνία είναι μία πόλη πανέμορφη και ξεχωριστή, με πάρα πολλές εντυπώσεις και αναμνήσεις.

Βρίσκεται στην κεντρική Ευρώπη, με πρωτεύουσα την Βαρσοβία και συνορεύει με Γερμανία, Ρωσία, Τσεχοσλοβακία. Υπάρχει σαν κράτος κυρίως από τον 10ο αιώνα, με ιδρυτή της τον Μιέσκο.

Πολιτισμός

Ο Πολωνία είναι πλούσια σε πολιτισμό. Η ακαδημία της Κρακοβίας ανέδειξε τον Κοπέρνικο (αστρονόμος), τον Σαρμπιέφσκι (ποιητής) και τον Εβέλιο (αστρονόμος). Στη φυσική γνωστή είναι η Μαρί Κιουρί (φυσικός), στη μουσική ο Σοπέν (μουσικός) και στον κινηματογράφο ο Πολάνσκι (σκηνοθέτης).

Οικονομία

Σημαντική για την οικονομία της είναι η κτηνοτροφία και η γεωργία (π.χ. ζαχαρότευτλα, πρόβατα, άλογα), η βιομηχανία και το εμπόριο.

Κουζίνα

Τα πολωνικά τρόφιμα περιλαμβάνουν διάφορες σούπες, kielbasa (λουκάνικα), pierogi (ζυμαρικά γεμισμένα με κρέας, πατάτες, λάχανο, τυρί ή φρούτα), ryzy (μπαλάκια ζύμης με κρέας), korynka (ζυμαρικά πατάτας), gołąbki (λάχανο με κρέας και ρύζι), śledzie (ρέγγα), bigos (ξινολάχανο με ποικιλία κρεάτων), schabowy (παναρισμένο χοιρινό), oscypek (καπνιστό τυρί).

Τα συνηθέστερα ποτά είναι η βότκα, η μπύρα (3η μεγαλύτερη παραγωγή στην Ευρώπη) και το κομπότ (αλκοολούχο ποτό από βραστά φρούτα).

Γλώσσα

Η επίσημη γλώσσα της Πολωνίας είναι τα πολωνικά. Μία γλώσσα που προέρχεται από δυτικές σλαβικές διαλέκτους.



Μνημεία, μουσεία και σημεία που αξίζει να επισκεφθείς

- ♦ **Stare Miasto** : Η παλαιά πόλη, η οποία καταστράφηκε από τους ναζιστικούς βομβαρδισμούς και είναι παγκόσμιο μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς.
- ♦ **Nowe Miasto** : Η νέα πόλη με μεσαιωνική αύρα.
- ♦ **Zamek Królewski Warszawie** : Το Βασιλικό Κάστρο υπήρξε η κατοικία των Πολωνών Βασιλέων του 14ου αιώνα.
- ♦ **Wilanow Palace** : Πρόκειται για τις Βερσαλίες της Πολωνίας. Πλεον είναι μουσείο.
- ♦ **Muzeum Powstania Warszawskiego** : Το μουσείο εξέγερσης της Βαρσοβίας κατά της ναζιστικής κατοχής.
- ♦ **Umschlagplatz am Warschauer Ghetto** : Μνημείο πεσόντων στη Βαρσοβία.
- ♦ **Γοτθικές εκκλησίες στο Τορούν** : Καθεδρικός Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου, Αγία Μαρία, Άγιος Ιάκωβος.
- ♦ **Στρατόπεδο συγκέντρωσης Άουσβιτς** : Στρατόπεδο συγκέντρωσης της Ναζιστικής Γερμανίας στην Κρακοβία.
- ♦ **Αλατωρυχείο Βιελίτσκα** : Είναι μουσείο στην πόλη Βιελίτσκα και είναι μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς. Κατασκευάστηκε τον 13ο αιώνα και είναι μία πόλη υπόγεια που εκτείνεται σε εννέα ορόφους. Έχει αίθουσες, παρεκκλήσια και έργα τέχνης φτιαγμένα εξολοκλήρου από αλάτι.

Αθλητικά

Συνεργασία με την ΑΕΚ ΒC



Τον Οκτώβριο ξεκίνησε μία καινούρια συνεργασία με την ΑΕΚ Basketball Club.

Εκπρόσωποι της ΑΕΚ ΒC επισκέφθηκαν στις 14 Οκτωβρίου τις εγκαταστάσεις του Συλλόγου μας στα Άνω Λιόσια με σκοπό τη γνωριμία και την εκδήλωση της έμπρακτης υποστήριξης της καλαθοσφαιρικής ΑΕΚ προς τους Ωφελούμενους του Εργαστηρίου.

Σε πολύ φιλικό κλίμα συζητήθηκαν οι μελλοντικές δράσεις μεταξύ της ΑΕΚ ΒC και του Συλλόγου με κοινό γνώμονα την ενσωμάτωση και την αλληλεπίδραση των ωφελούμενων του Εργαστηρίου μέσω του αθλητισμού, την ευαισθητοποίηση της κοινότητας, την αποδοχή και το σεβασμό της διαφορετικότητας.

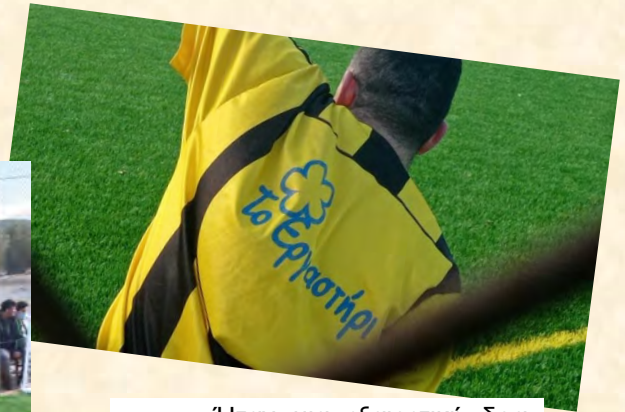
Σε συνέχεια της συνεργασίας, δώσαμε ραντεβού στο γήπεδο στις 26 Οκτωβρίου..., όπου πραγματοποιήθηκε μια διαφορετική προπόνηση. Μεγάλα παιδιά του Συλλόγου Γονέων Κηδεμόνων και Φίλων Α.μεΑ. «ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ», οι νέοι φίλοι της Ομάδας ΑΕΚ ΒC, σε άκρως συγκινησιακό κλίμα είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τις προστάθειες των παικτών της «Βασίλισσας». Μετά το τέλος της προπόνησης έπαιξαν μπάσκετ με τους αθλητές της ΑΕΚ, οι οποίοι τους δώρισαν μία συλλεκτική κιτρινόμαυρη μπάλα μπάσκετ με τις υπογραφές τους.



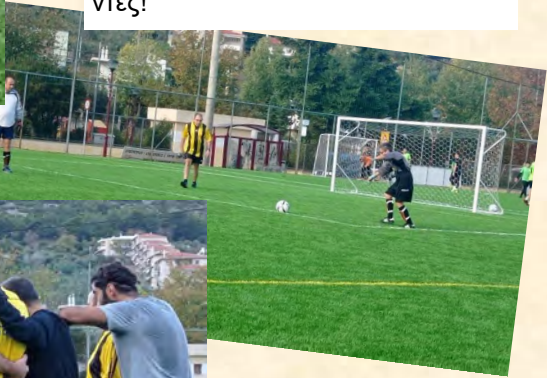
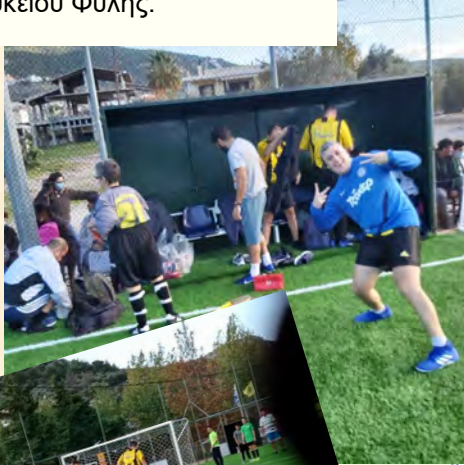
Ευχαριστούμε από καρδιάς την ΑΕΚ ΒC για την αμέριστη υποστήριξη του έργου του Συλλόγου μας.

Αγώνας ποδοσφαίρου

Στις 3 Δεκεμβρίου, στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας των Ατόμων με Αναπηρία η ομάδα ποδοσφαίρου του Εργαστηρίου συμμετείχε σε αγώνα ποδοσφαίρου με μαθητές του Γενικού Λυκείου Φυλής.



Ήταν μια εξαιρετική δραστηριότητα αλληλεπίδρασης και κοινωνικής ενσωμάτωσης που ενθουσίασε όλους τους συμμετέχοντες!



Οι αθλητές μας τιμήθηκαν από τους μαθητές του λυκείου με αναμνηστικά διπλώματα ενώ εμείς τους τιμήσαμε με ένα πίνακα ζωγραφικής που φιλοτέχνησε η ομάδα Εικαστικών του Εργαστηρίου!



Η ομάδα μας

Βασίλης Διαμαντής
Σούλα Κοτσώνη
Χρήστος Βαρδαξής
Χάρης Ζαφείρης

Δημήτρης Καπατσώρης
Ηλίας Μακρής
Βασίλης Χωριανόπουλος

Προπονητής: Γκουγκούσης Γιώργος



"Το μενού μας"

Ορεκτικό

Μεζεδάκι με μελιτζάνες και φέτα

Υλικά

- 1 μελιτζάνα κομμένη σε μέτριες φέτες, τις οποίες έχουμε τηγανίσει ή ψήσει στο φούρνο
- ½ ντομάτα ψιλοκομμένη
- ½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας
- 75 γρ. φέτα
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση

- Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και όταν ζεσταθεί σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο, μέχρι να γυαλίσουν. Προσθέτουμε την ντομάτα και σοτάρουμε λίγο ακόμα.
- Προσθέτουμε τον πελτέ και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Ρίχνουμε 1 κούπτα περίπου νερό και όταν πάρει βράση, προσθέτουμε τις μελιτζάνες.
- Σιγοβράζουμε για 10 λεπτά περίπου. Αν χρειαστεί προσθέτουμε κι άλλο νερό.
- Ρίχνουμε τη φέτα θρυμματισμένη και μετά από 5 λεπτά κλείνουμε το μάτι.
- 5) Αφήνουμε λίγο να σταθεί και έπειτα σερβίρουμε. Γαρνίρουμε προαιρετικά με φρέσκο βασιλικό.



Πηγή: <https://cookpad.com>

Κυρίως

Κρέπες στο φούρνο

Υλικά

- 3 φύλλα χωριάτικα (κατά προτίμηση με καλαμποκάλευρο)
- 2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο (βρασμένα ή ψημένα)
- 1 φλυτζάνι ζωμό κότας
- 1 γιαούρτι
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 πιπεριές (κόκκινη και κίτρινη)
- 1 ματσάκι μικρά τρυφερά φρέσκα κρεμμύδια
- 1 φλυτζάνι καλαμπόκι
- 2 φλυτζάνια ανάμεικτα κίτρινα τυριά τριμμένα
- 2 φλυτζάνια σάλτσα ντομάτας
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση

- Μαδάμε σε ίνες το μαγειρεμένο κοτόπουλο για τις κρέπες χωρίς αυγά. Κόβουμε με το μαχαίρι σε φέτες τα λαχανικά για τις κρέπες αλμυρές για μπουφέ με μίγμα για κρέπες όπως το επαγγελματικό.
- Σε αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο.
- Σοτάρουμε τα σκόρδο, το κρεμμύδι και τις πιπεριές για 5 λεπτά.
- Προσθέτουμε το κοτόπουλο και ρίχνουμε το αλάτι και το πιπέρι.
- Προσθέτουμε τα μισά φρέσκα κρεμμυδάκια και το καλαμπόκι.



- Αφήνουμε να κρυώσει η γέμιση.
- Προσθέτουμε τα μισά τυριά. Ανακατεύουμε.
- Ζεσταίνουμε το ζωμό κότας και διαλύουμε το γιαούρτι.
- Αφήνουμε στην άκρη.
- Ανοίγουμε το φύλλο.
- Κόβουμε κάθε φύλλο σε 4 κομμάτια.
- Γεμίζουμε με κρύα γέμιση.
- Τυλίγουμε σε ρόλο.
- Ακουμπάμε σε λαδωμένο πυρίμαχο σκεύος με την ένωση προς τα κάτω.
- Γεμίζουμε έτσι και τις υπόλοιπες κρέπες.
- Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C βαθμούς για 10 λεπτά να ψηθεί ελαφρά το φύλλο και να γίνει σαν κανονική κρέπα.
- Περιχύνουμε με το ζεστό μίγμα γιαούρτι – ζωμό κότας.
- Περιχύνουμε με τη σάλτσα ντομάτας και πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί και τα υπόλοιπα φρέσκα κρεμμύδια.
- Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 15 με 20 λεπτά επιπλέον, μέχρι να λιώσουν τα τυριά και να ενωθούν οι σάλτσες.

Πηγή: <https://www.argiro.gr>

Γλυκό

Ρολάκια κανέλας

Υλικά

- 12 φέτες ψωμί του τοστ χωρίς κόρα
- 100γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 70 γρ. ζάχαρη καστανή
- 1 κουταλιά της σούπας κανέλα
- Για την σύνθεση
- 20γρ. ζάχαρη καστανή
- 70 γρ. κουβερτούρα λευκή λιωμένη



Εκτέλεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε δυο φέτες από ψωμί του τοστ πάνω στην επιφάνεια εργασίας μας και φροντίζουμε να ακουμπάει η μια πλευρά τους.

- Πιέζουμε καλά με τα χέρια μας για να κολλήσουν μεταξύ τους. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για όλες τις φέτες του ψωμιού.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη με την κανέλα και αφήνουμε στην άκρη.
- Απλώνουμε με ένα πινέλο το βούτυρο, το μείγμα της ζάχαρης και πιέζουμε απαλά με τα χέρια μας για να σταθεροποιηθούν τα υλικά.
- Διπλώνουμε στη μέση από τη μεγάλη πλευρά και τυλίγουμε σε ρολό από τη μικρή πλευρά.
- Απλώνουμε αντικολλητικό σπρέι σε μια φόρμα για muffin με 6 θέσεις και βάζουμε μέσα τα ρολάκια.
- Πασπαλίζουμε με την καστανή ζάχαρη και αφήνουμε για 10-15 λεπτά.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυώσουν.
- Απλώνουμε τη λευκή κουβερτούρα και σερβίρουμε.

Πηγή:
<https://akispetretzikis.com>

Λικέρ

Λικέρ με γεύση κανέλας

Υλικά

(για περίπου 1,5 λίτρο)

- 1 λίτρο νερό
- 800γρ. ζάχαρη
- 1 μπουκάλι βότκα
- 4 ξυλάκια κανέλας
- 2 κουταλιές της σούπας κανέλα σε σκόνη



Πηγή: <https://www.athensmagazine.gr>

Εκτέλεση

- Βάζουμε το νερό με τις κανέλες και τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα να βράσουν. Από τη στιγμή που θα αρχίσει ο βρασμός τα αφήνουμε για 5 λεπτά.
- Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει τελείως.
- Στραγγίζουμε το σιρόπι, ώστε να φύγει όλη η σκόνη της κανέλας.
- Ρίχνουμε τη βότκα και είναι έτοιμο να το πιούμε!
- Το βάζουμε σε καράφες και αν θέλουμε ρίχνουμε μέσα ένα ξύλο κανέλας.

Καλή σας επιτυχία!!

Στεφανία Κ.

Την Παρασκευή 11/2 οι ωφελούμενοι των τμημάτων του Εργαστηρίου μαζί με τους εκπαιδευτές τους, έκοψαν τη βασιλόπιτά τους. Οι ευχές για μια καλή και ξέγνοιαστη χρονιά πλημμύρισαν τους χώρους μας!



Επίσημες αργίες 2022

- ✓ Πρωτοχρονιά → Σάββατο 1 Ιανουαρίου
- ✓ Θεοφάνεια → Πέμπτη 6 Ιανουαρίου
- ✓ Καθαρά Δευτέρα → Δευτέρα 7 Μαρτίου
- ✓ Ευαγγελισμός της Θεοτόκου → Παρασκευή 25 Μαρτίου
- ◆ Μεγάλη Παρασκευή → Παρασκευή 22 Απριλίου
- ◆ Μεγάλο Σάββατο → Σάββατο 23 Απριλίου
- ◆ Κυριακή του Πάσχα → Κυριακή 24 Απριλίου
- ◆ Δευτέρα του Πάσχα → Δευτέρα 25 Απριλίου
- ◆ Εργατική Πρωτομαγιά → Κυριακή 1 Μαΐου
- ◆ Πεντηκοστή → Κυριακή 12 Ιουνίου
- ◆ Αγίου Πνεύματος → Δευτέρα 13 Ιουλίου
- ◆ Κοίμηση της Θεοτόκου → Δευτέρα 15 Αυγούστου
- ◆ Ημέρα του ΟΧΙ → Παρασκευή 28 Οκτωβρίου
- ◆ Χριστούγεννα → Κυριακή 25 Δεκεμβρίου
- ◆ Σύναξη της Θεοτόκου → Δευτέρα 26 Δεκεμβρίου

Βαρβάρα Μ.

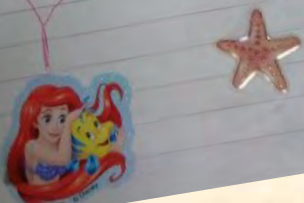
Ποιήματα

Η ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΑΝΟΞΗ ΜΕ
ΤΟ ΓΩΡΤΙΝΟ ΣΤΕΦΑΝΟ ΤΟ ΜΑΛΙ
ΤΗΣ ΑΝΟΞΗΣ ΔΟΥΛΟΥΔΙΑ

ΗΛΙΟΣ ΚΥΡΙΑΣ ΕΒΛΑΝΣΕ ΟΥΡΑΝΟ
ΔΕΥΣΑ ΣΥΝΕΦΑ ΜΕ ΧΑ ΜΟΤΕ ΛΟ

ΔΕ ΤΕΛΟΣΩΜΕ ΓΥΚΑ ΕΤΗΝ
ΑΝΟΞΗ ΤΩΝ ΟΜΟΡΦΑ ΦΙΤΗ ΤΗΣ
ΟΜΟΡΦΙΑΣ.

ΜΕ ΚΕΦΙ
ΚΑΙ ΧΑΡΑ
ΑΞ ΧΑΜΟΤΕΛΑ
ΣΟΥ ΜΕ ΕΒΛΑ
ΔΕ ΚΕΦΙ
ΤΕΛΟΣ ΚΑΙ
ΧΑΡΑ



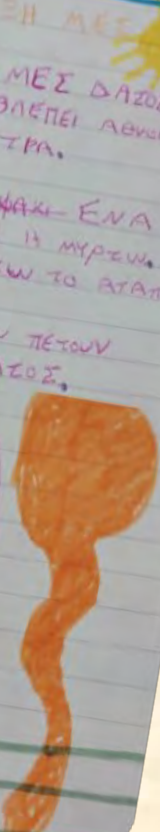
Η ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΑΝΟΞΗ ΜΕΣ

Η ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΜΕΡΛΑΤΑ ΜΕΣ ΔΑΣΟΣ.
Η ΜΥΡΤΩ. ΚΑΙ ΒΛΕΠΕΙ ΛΟΒΟΙ ΕΒΛΑ.
ΔΟΥΛΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΔΕΝΤΡΑ.

ΕΝΑ ΔΑΤΟΥΔΑΚΗ ΚΑΙ ΕΛΑΦΑΚΙ-ΕΝΑ
ΕΛΑΦΑΚΙ. ΚΙ ΤΟ ΧΑΙΔΕΥΗ Η ΜΥΡΤΩ.
ΚΑΙ ΕΚΕΙΝΟ ΤΕΛΑ ΚΙ ΜΥΡΤΩ ΤΟ ΒΙΒΛΑ.

ΚΑΙ ΒΛΕΠΕΙ ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ ΤΩΝ ΠΕΤΩΝ
ΚΑΙ ΤΕΛΑ. ΜΕΣ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ.

ΚΑΙ ΒΛΕΠΟΥΝ
ΤΟ ΟΥΡΑΝΟ ΤΟΣΟ
ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΟΜΟΡΦΟ
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ!
ΚΑΙ ΑΓΑΠΟΥΝ
ΤΗΝ ΞΩΗ!

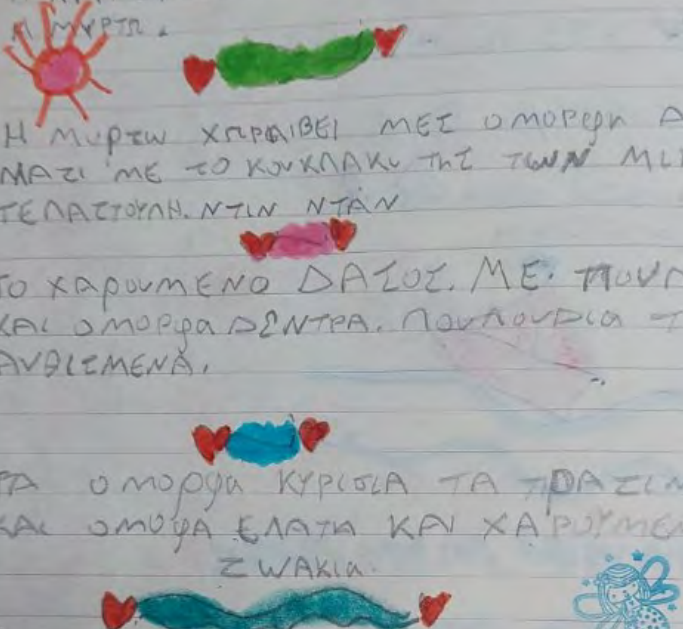


Η ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΑΝΟΞΗ, ΠΟΥ ΧΑΙΡΕΒΕΙ
Η ΜΥΡΤΩ.

Η ΜΥΡΤΩ ΧΑΙΡΕΒΕΙ ΜΕΣ ΟΜΟΡΦΗ ΑΝΟΞΗ
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΚΟΚΚΙΛΑΚΙ ΤΗΣ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟ
ΤΕΛΑΤΟΥΔΗ. ΝΤΩ ΝΤΩΝ

ΤΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ ΔΑΣΟΣ. ΜΕ ΠΥΝΔΑΚΑ
ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΑ ΔΕΝΤΡΑ. ΠΟΥ ΔΟΥΔΙΑ ΤΑ
ΑΝΟΞΕΜΕΝΑ.

ΤΑ ΟΜΟΡΦΑ ΚΥΡΙΣΙΑ ΤΑ ΤΡΑΣΙΜΑ
ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΑ ΕΛΑΤΑ ΚΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ
ΖΩΑΚΙΑ.



Για την δημιουργία του 1^{ου} τεύχους του περιοδικού μας συνεργάστηκαν τα μέλη της ομάδας περιοδικού (υπεύθυνη Ροδάκη Ιωάννα):

- * Αντωνοπούλου Μυρτώ
- * Δημόπουλος Θανάσης
- * Κ. Στεφανία
- * Μπουλούτας Χριστόφορος
- * Πασσαδάκη Κλειώ
- * Ταμπάκης Γιώργος
- * Φίλιας Γιώργος

Φιλοξενήσαμε άρθρα μελών της ομάδας επικαιρότητας (υπεύθυνη Βάσω Κωνσταντινίδου):

- * Αργυρόπουλος Γιάννης
- * Ζαρανίκας Κωνσταντίνος
- * Μ. Βαρβάρα

Υπεύθυνη περιοδικού

Ροδάκη Ιωάννα

Ένας διαφορετικός τόπος συνάντησης γεμάτος σημασία!

Ένα εκθετήριο-κατάστημα που διαθέτει είδη δώρων σε μεγάλη ποικιλία, καθώς και επιλεγμένα τρόφιμα, για εσάς και τους αγαπημένους σας.

Όλα τα είδη φτιάχνονται με ιδιαίτερο μεράκι από τους ωφελούμενους του Εργαστηρίου.

Σας περιμένουμε για να μας γνωρίσετε, να θαυμάσετε και να αποκτήσετε κάποιες από τις δημιουργίες μας.



Κέντρο Δημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας Α.μεΑ «Το Εργαστήρι» - Λίλιαν Βουδούρη

Στοιχεία επικοινωνίας

📍 Τριβωνιανού & Αγίου Όρους 46, 13341, Άνω Λιόσια, Αττική

☎ 210 2484541 – 2

✉ info@ergastiri.org

🌐 <http://www.ergastiri.org>

🛒 <http://www.ergastiri.org>

📘 Το Εργαστήρι / Ergastiri Official

📷 Official.ergastiri