

Τίτλος του έργου:

«Κάψουλα Δημιουργικότητας & Συμπερίληψης — Φαντασία και Φροντίδα για Παιδιά με Διαβήτη τύπου 1»

Περιγραφή έργου:

Η πρόταση αφορά τη δημιουργία ενός **πολιτιστικού hub** στο Κόδρα, σε μορφή «θερμοκηπίου/κάψουλας», όπου θα υλοποιούνται δραστηριότητες δημιουργικής γραφής για παιδιά ηλικίας **4–7 και 8–11 ετών**. Η βασική φιλοσοφία είναι η **συμπερίληψη** και η ευαισθητοποίηση γύρω από τον **σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1**, ώστε όλα τα παιδιά – ανεξαρτήτως αν ζουν με τη νόσο ή όχι – να μάθουν να κατανοούν, να σέβονται και να στηρίζουν το ένα το άλλο. Η εξοικείωση από μικρή ηλικία με τη διαφορετικότητα και τις ιδιαίτερες ανάγκες συμβάλλει στην καταπολέμηση στερεοτύπων, στον περιορισμό του κοινωνικού αποκλεισμού και στη διαμόρφωση μίας πιο ανοιχτής και δίκαιης κοινωνίας.

Οι δραστηριότητες θα περιλαμβάνουν:

- **Δημιουργική γραφή** σε ένα ειδικά διαμορφωμένο, φιλόξενο περιβάλλον που ενθαρρύνει τη φαντασία και την έκφραση.
- **Περίπατο στη γύρω περιοχή** με έμφαση στη σωματική δραστηριότητα ως μέσο υγείας, μέσα από ευχάριστες και παιχνιδιάρικες ασκήσεις που εξηγούν τη σημασία της κίνησης στη διαχείριση του διαβήτη τύπου 1.
- **Μαγειρική εμπειρία**, δύο φορές τον μήνα, με αφορμή τη βιολογική λαϊκή αγορά δίπλα στο Κόδρα: τα παιδιά θα επιλέγουν φρέσκα εποχικά προϊόντα, θα γνωρίζουν τους παραγωγούς και θα ετοιμάζουν μία απλή, υγιεινή συνταγή στο εργαστήρι. Έτσι ενισχύεται η γνώση γύρω από τη σωστή διατροφή, την τοπικότητα και τη βιωσιμότητα.

Κάθε γκρουπ θα συνοδεύεται από **εκπαιδευμένο ενήλικα με ειδικευση στον διαβήτη τύπου 1**, ώστε να εξασφαλίζεται η ασφάλεια αλλά και η σωστή ενημέρωση.

Με τον τρόπο αυτό, το πρόγραμμα συνδυάζει τον πολιτισμό (μέσα από τη γραφή), την υγεία (μέσα από την κίνηση και τη διατροφή), την αειφορία (μέσα από τη σχέση με την τοπική αγορά και τα προϊόντα), και κυρίως τη **συμπερίληψη**, διαμορφώνοντας μία ολιστική εμπειρία για τα παιδιά, τις οικογένειες και την κοινότητα.

Οι υπαίθριες δραστηριότητες που θα διοργανώνονται στο φυσικό περιβάλλον της περιοχής — μικρές διαδρομές περπατήματος ή παιχνιδιού — θα είναι μέσο μάθησης και ευαισθητοποίησης για την υγιεινή ζωή, την άσκηση και τις ανάγκες διαχείρισης του διαβήτη από τα ίδια τα παιδιά με ευχάριστο τρόπο, προσφέροντάς τους έτσι σταδιακά ανεξαρτησία και ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και εξοικείωσης με την πάθησή τους. Η αναγνώριση της πάθησης ως μίας σημαντικής σχέσης ζωής που θα τα συντροφεύει είναι ένας από τους στόχους του εγχειρήματος.

Η δράση δεν απευθύνεται αποκλειστικά σε παιδιά με διαβήτη, αλλά και σε παιδιά που δεν αντιμετωπίζουν τα ίδια την πάθηση (ίσως όμως κάποιος στο περιβάλλον τους), ώστε από νωρίς να καλλιεργείται η αποδοχή, η συμπερίληψη, το ομαδικό πνεύμα και η ενσυναίσθηση. Έτσι, τα παιδιά με διαβήτη δεν θα νιώθουν απομόνωση, ενώ τα παιδιά

που δεν ζουν με την ίδια νόσο θα εξοικειώνονται με τις δυσκολίες και τις ανάγκες των συνομηλίκων τους, κατανοώντας και σεβόμενα τη διαφορετικότητα.

Σκοποί / στόχοι:

- Να ενισχυθεί η φαντασία και η δημιουργικότητα μέσω της γραφής και της αφήγησης.
 - Να προσφερθεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο για παιδιά με διαβήτη τύπου 1, όπου θα αισθάνονται αποδεκτά και ενδυναμωμένα.
 - Να προαχθεί η συμπερίληψη: τα παιδιά που δεν έχουν διαβήτη να ευαισθητοποιηθούν από μικρή ηλικία, ώστε να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, κατανόηση, σεβασμό προς εκείνους με διαφορετικές ανάγκες.
 - Να ενθαρρυνθεί η υγιεινή ζωή μέσα από διασκεδαστικές δραστηριότητες: διατροφή, διαχείριση γλυκόζης, άσκηση, ζωογόνες συνήθειες.
 - Εκμάθηση σεβασμού του σώματος και μετέπειτα του περιβάλλοντος.
 - Να συνδυαστεί η δημιουργία με την τοπική κοινότητα, ώστε η δράση να έχει διαρκές αντίκτυπο στην περιοχή.
 - Να αποτελέσει πρότυπο που να μπορεί να επεκταθεί ή να μεταφερθεί σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, συμβάλλοντας στην πολιτιστική και κοινωνική συνοχή.
 - Να αντιμετωπιστεί η διαχείριση του διαβήτη με έναν διασκεδαστικό τρόπο από τα παιδιά, για ευκολότερη και ομαλότερη ένταξη στην καθημερινή ζωή τους.
-

Δομή & Μεθοδολογία:

- Δύο ηλικιακές ομάδες: 4-7 ετών και 8-11 ετών, κάθε ομάδα με δικό της πρόγραμμα δραστηριοτήτων.
 - Για κάθε ομάδα, υπεύθυνος/η συνοδός/συντονιστής που έχει βασική εμπειρία ή εκπαίδευση στη διαχείριση διαβήτη τύπου 1 (όχι ανάγκη για εξειδίκευση) ή συνεργασία με φορέα/ομάδα υποστήριξης διαβητικών.
 - Εργαστήριο δημιουργικής γραφής (storytelling, ζωγραφική, αφήγηση) διάρκειας περίπου 90-120 λεπτών.
 - Ενσωμάτωση υπαίθριου παιχνιδιού ή διαδρομής περπατήματος (~30-45 λεπτά) ώστε τα παιδιά να βιώσουν πρακτικά τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας και της αυτοφροντίδας.
 - Χρήση εύκολων, προσβάσιμων υλικών (χαρτιά, μολύβια, χρώματα), οπτικοακουστικού υλικού όπου χρειάζεται, με ευθύνη για την ασφάλεια και την υγεία των παιδιών.
-

Διάρκεια & χρονοδιάγραμμα:

- Πιλοτική εφαρμογή: μία «βραδιά» εργαστηρίου + υπαίθρια δραστηριότητα.
 - Αν η ανταπόκριση είναι θετική, μετατροπή σε τακτική δράση (μηνιαία ή διμηνιαία).
-

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- Τα παιδιά θα νιώθουν περισσότερο άνετα να εκφραστούν δημιουργικά και να μοιραστούν τις ιστορίες τους.
 - Τα παιδιά με διαβήτη θα αισθάνονται λιγότερη απομόνωση και μεγαλύτερη αποδοχή.
 - Τα παιδιά χωρίς διαβήτη θα αποκτούν κατανόηση και σεβασμό για τις ανάγκες των άλλων.
 - Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, της υγείας και της ενεργής συμμετοχής στην κοινότητα.
-

Αναγκαίοι πόροι:

- Χώρος πολιτιστικού hub ή κάποιο tent κατάλληλο για εργαστήριο και υπαίθρια δραστηριότητα.
 - Υλικά γραφής, ζωγραφικής, εκτυπωμένα έντυπα, πιστοποιητικά συμμετοχής.
 - Ένας υπεύθυνος/η με γνώση διαβήτη τύπου 1 ή συνεργασία με φορέα υποστήριξης.
 - Πόροι για την ενοικίαση χώρου, αμοιβή facilitators, προβολή και προώθηση.
-

Συμβατότητα με Ευρωπαϊκά Πρότυπα / New European Bauhaus Αξίες:

- Προώθηση ισότητας και κοινωνικής ένταξης.
- Πολιτιστική έκφραση και αισθητική ποιότητα.
- Υγιεινός τρόπος ζωής και φροντίδα για σωματική και ψυχική ευεξία.
- Σεβασμός προς το περιβάλλον.
- Ορατό παράδειγμα βιώσιμης κοινότητας όπου η διαφορετικότητα γίνεται δεκτή και αποτελεί πηγή δύναμης.