

VOLUNTARIA

STUDENTS IN ACTION

ΞΑΝΘΗ

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE





ΔΟΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Η Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας (Δο.Συ.Π.) του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης άρχισε να λειτουργεί το 2018 και αποτελείται από το **Τμήμα Συμβουλευτικής και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης** καθώς και το **Τμήμα Προσβασιμότητας**.

ΣΚΟΠΟΣ

Η προαγωγή της εποικοδομητικής μάθησης, της ακαδημαϊκής επιτυχίας και της κοινωνικοποίησης των φοιτητών του Δ.Π.Θ., με ιδιαιτερότητες και αναπηρίες.

ΣΤΟΧΟΙ

Η ισότιμη πρόσβαση στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες φοιτητών με ιδιαιτερότητες και αναπηρίες, μέσα από την προσαρμογή του περιβάλλοντος εκπαίδευσης, την αξιοποίηση υποστηρικτικών τεχνολογιών πληροφορικής και την παροχή υπηρεσιών διευκόλυνσης της πρόσβασης στους χώρους και στη γνώση.

**Η Δο.Συ.Π.
απευθύνεται
σε όλους
τους φοιτητές
του Δ.Π.Θ.**

Η προσωπική ανάπτυξη και η βελτίωση της κοινωνικής ζωής των φοιτητών με ιδιαιτερότητες και αναπηρίες, μέσα και έξω από τους χώρους εκπαίδευσης.



Ειδικότερα, στη **Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας** αναπτύσσονται δράσεις για την αντιμετώπιση προβλημάτων που αφορούν στα παρακάτω θέματα:

ΣΠΟΥΔΕΣ

Μαθησιακές δυσκολίες, δυσκολίες στη μελέτη και κατανόηση, δυσκολίες στη λήψη αποφάσεων, αδυναμία συγκέντρωσης, άγχος εξετάσεων, ασυμβατότητες εκπαιδευτικών χώρων, μέσων και υλικών λόγω αναπηρίας.

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΖΩΗ

Δυσκολίες προσαρμογής στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, δυσκολίες στην οργάνωση και διαχείριση χρόνου, αρνητική στάση προς το αντικείμενο σπουδών.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

Δυσκολίες στις φιλικές και οικογενειακές σχέσεις, απομόνωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες αποδοχής και ένταξης στο κοινωνικό περιβάλλον.

ΑΛΛΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ψυχοσωματικές διαταραχές, συναισθηματικά προβλήματα, εξαρτήσεις.



Η Δο.Συ.Π. διαρθρώνεται από την Κεντρική Υπηρεσία με έδρα την **Κομοτηνή** και τα Παραρτήματα που εδρεύουν στις πόλεις: **Ορεστιάδα, Αλεξανδρούπολη και Ξάνθη.**



25310-39050, 39163



<https://dosyp.duth.gr>



dosyp@duth.gr



@dosypduth
Δομή Συμβουλευτικής
και Προσβασιμότητας
φοιτητών του ΔΠΘ

Περιεχόμενα

Τελετή Βράβευσης Εθελοντών.....	σελ. 4
Δράσεις των εθελοντικών ομάδων	
Ορεστιάδα	
Γνωρίζοντας τον Βόρειο Έβρο μέσα από τον φωτογραφικό φακό των εθελοντών Ορεστιάδας.....	σελ. 7
Εικονική περιήγηση στην Ορεστιάδα μέσα από τη ματιά των εθελοντών φοιτητών.....	σελ. 10
Οι εθελοντές της Ορεστιάδας προτείνουν: Ακούστε τους Ήχους των Δασών του Κόσμου!.....	σελ. 11
Αλεξανδρούπολη	
Webinar Q&A: Διαδικτυακή ξενάγηση πρωτοετών Αλεξανδρούπολης.....	σελ. 12
Video-Συζήτηση: 3 ματιές στην ακαδημαϊκή καραντίνα - Ένας πρωτοετής, ένας απόφοιτος κι ένας καθηγητής συζητούν.....	σελ. 13
Εκδήλωση: Γνωριμία με τους εθελοντές της ΔοΣΥΠ.....	σελ. 14
Κομοτηνή	
Εκδήλωση: Διαδικτυακή γνωριμία πρωτοετών Κομοτηνής.....	σελ. 15
Άρθρα εθελοντών και επιστημονικού προσωπικού	
Το δάσος του Ράντη στην Ικαρία.....	σελ. 17
4 Χρόνια Κομοτηνή.... Μια καινούρια ζωή.....	σελ. 18
Σεξουαλική παρενόχληση, μορφές και αντιμετώπιση.....	σελ. 20
Σκέψεις και εμπειρίες περί της προσπάθειας ολοκλήρωσης του φοιτητικού κύκλου.....	σελ. 24
Sunstar: Υποστήριξη φοιτητών σε κίνδυνο για εγκατάλειψη των σπουδών.....	σελ. 27
Ελεύθερο λογισμικό προσβασιμότητας.....	σελ. 29
SDGstudent DUTH HUB: Sustainable Development Goals	σελ. 32
Συνέντευξη	
Αγλαΐα Κατσίγιαννη: Πρόεδρος συλλόγου παραπληγικών Δράμας.....	σελ. 38

ΤΕΛΕΤΗ ΒΡΑΒΕΥΣΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ



Με πρωτοβουλία της Αντιπρυτάνεως Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας ΔΠΘ, κας Γαβριηλίδου Ζωής, η ομάδα συνεργατών της ΔοΣΥΠ προέβη στη διοργάνωση της πρώτης διαδικτυακής **Τελετής Βράβευσης Εθελοντών**.

Σκοπός της τελετής αυτής ήταν η βράβευση και η απονομή εύφημης μνείας από τη Σύγκλητο του ΔΠΘ στους 67 ενεργούς εθελοντές των παραρτημάτων για την προσφορά τους στη ΔοΣΥΠ και στην ευρύτερη ακαδημαϊκή κοινότητα του ΔΠΘ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

Πέμπτη 15 Οκτωβρίου

Η βράβευση θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά, λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που επιβάλλει ο «κίνδυνος εξάπλωσης» του κορωνοϊού. Θα σας αποσταλεί ο σύνδεσμος για τη σύνδεσή σας στην εκδήλωση.

18.00

Χαιρετισμός από την Επιστημονικά Υπεύθυνη Καθηγήτρια Μαρία Σαμακουρή

18.15

Ομιλία με θέμα: «Παρέχοντας ευκαιρίες μη τυπικής μάθησης» από την Αντιπρυτάνη Ζωή Γαβριηλίδου

18.30

Αναφορά σε δράσεις εθελοντισμού από την Καθηγήτρια Αγάπη Κανδυλάκη

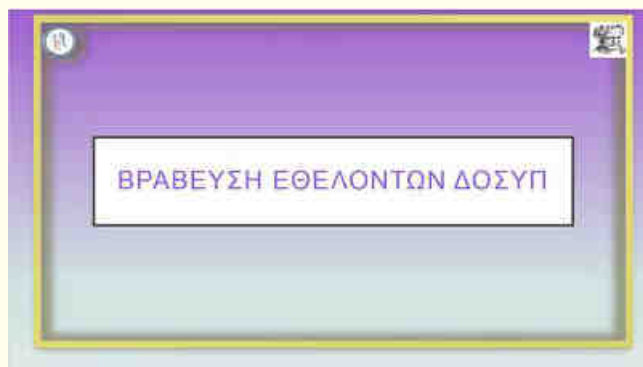
18.50

Βράβευση εθελοντών από την Αντιπρυτάνη Ζωή Γαβριηλίδου

19.00

Οι εθελοντές μιλούν για την εμπειρία τους

Η τελετή πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά στις 15 Οκτωβρίου 2020, με 55 συμμετέχοντες.



Οι εθελοντές που βραβεύτηκαν

Παράρτημα Ορεστιάδας

Munteanu Elena-Liliana
Αζίδου Μαρία
Άλμα Καλία
Ανάστου Ελένη
Γιακουμή Σοφία
Διασάκος Φοίβος
Ζορμπάνου Κωνσταντίνα - Μαρκέλα
Καρασαρλίδης Χρήστος
Κενάνης Αντώνης
Μουστερής Βασίλειος
Ντάτσου Παναγιώτα
Ουζούνης Αλέξανδρος
Ουστριάς Δημήτρης
Τσακινίδου Ευαγγελία
Τσομπανίδης Βασίλειος
Ψαρράς-Λερίδης Ορέστης

Παράρτημα Αλεξανδρούπολης

Αθανασόπουλος Παναγιώτης
Καγιά Εβρίμ
Καπουράνη Θεοδώρα
Καραϊσκος Χρήστος
Καρατζά Αναστασία
Κυριάζος Κυριάκος
Κυριακίδη Μαργαρίτα
Μαντζάρη Ευσταθία
Μαριδάκη Ζηνοβία
Μπουχωρικού Αναστασία
Παναγιωτίδης Ευάγγελος
Σκευάκη Εμμανουέλα
Τζιβρή Ξένη
Τριανταφύλλου Άννα
Τσαχηρίδου Αικατερίνη
Χατζής Γιώργος
Χατζοπούλου Μαγδαληνή

Παράρτημα Κομοτηνής

Αποστολούδας Γεώργιος
Ασημακίδου Αναστασία
Βαή Βασιλική
Βαρδίκου Ειρήνη
Γιαννακλή Αγγελική
Δημητροπούλου Μάγδα
Ζαρίφη Κατερίνα
Καλλή Ναταλία
Καφφάτος Βασίλειος
Κούμλελη Αικατερίνη
Κωνσταντινίδου Χρυσούλα
Ματσουκά Φωτεινή
Μέρα Χρύσα
Μιχαλούδης Γεώργιος
Μοσχούλια Ειρήνη
Μπαλάσκα Ειρήνη
Μπάρμπα Αργυρή
Σαρούδη Δανάη
Σταβάρα Νικολέττα- Μαρία
Στεφανοπούλου Βασιλεία
Τραντάλη Κυριακή
Φωτίου Χριστίνα
Χαραλαμπίδου Σοφία
Χαρπαντίδου Αριάδνη
Χατζηκυριακίδου Παρασκευή
Χίντρι Ορνέλα
Χρυσοπούλου Ιωάννα

Παράρτημα Ξάνθης

Αντωνιάδης Στέφανος
Δαμιανίδου Ελένη
Καμπούρη-Μεγαλοκονόμου Στεφανία
Κεκάκης Γεώργιος
Κλειδαριά Παναγιώτα
Κωνσταντίνος Καραίσκος
Ντάκουρη Ιφιγένεια
Παπαγεωργίου Μαρία
Πραφτσιώτης Απόστολος
Ρουσέλη Ειρήνη
Χουλιάρα Αναστασία



ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

2020-2021



Γνωρίζοντας τον Βόρειο Έβρο μέσα από τον φωτογραφικό φακό των εθελοντών Ορεστιάδας

ΖΗΛΙΑΣΚΟΠΟΥΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΚΟΥΚΟΥΔΗΣ ΡΑΦΑΗΛ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΜΟΥΤΟΥΣΙΔΗΣ & ΓΚΟΛΑΝΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ



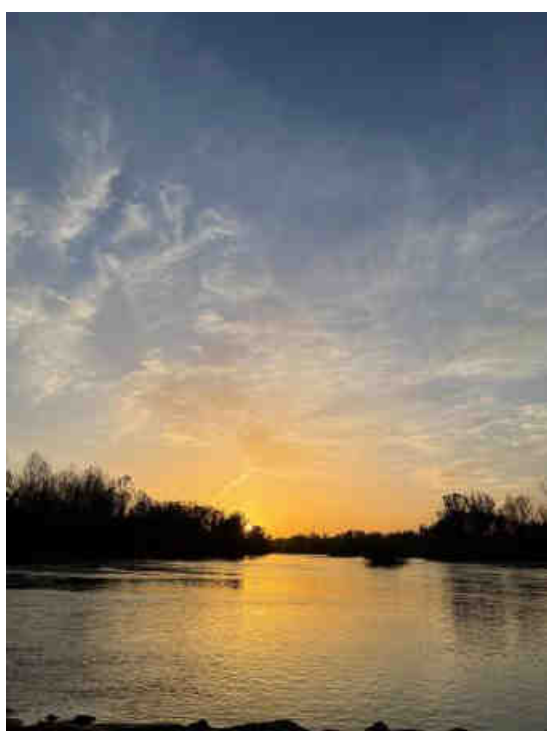
Ορεστιάδα
2021



Φράγμα Καλύβας, Κόμαρα, Έβρου

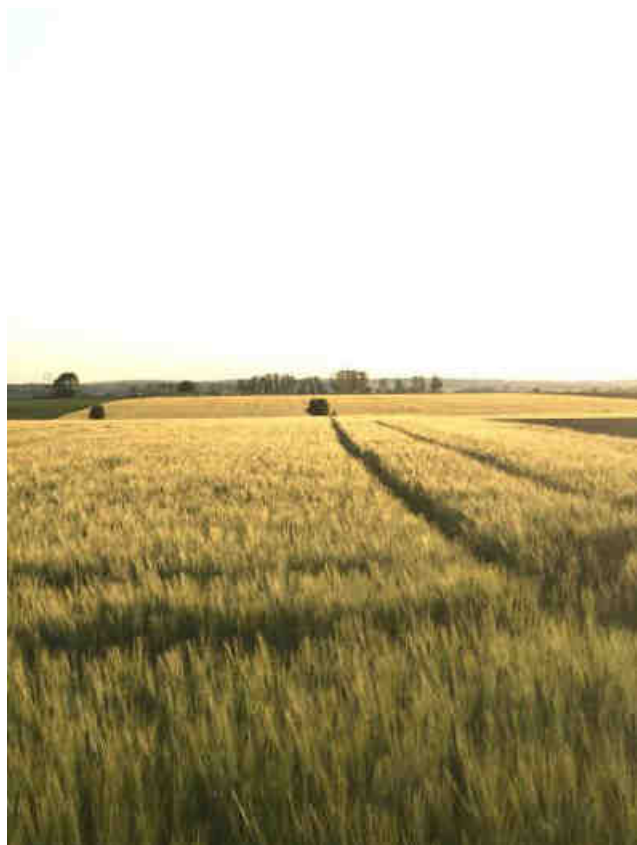


Καλλιέργειες στο Νεοχώρι Έβρου



Ποταμός Άρδας





Καλλιέργειες στο Νεοχώρι Έβρου



**Θέα από τον χώρο αναψυχής "Ανεμόμυλο"
Πετρωτά Έβρου**



Φράγμα ποταμού Άρδα



Παρατηρητήριο στη Νέα Βύσσα



Παρατηρητήριο στη Νέα Βύσσα



Λεπτή Έβρου



Διδυμότειχο Έβρου

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τις παρακάτω σελίδες:

- http://voreasmagazin.blogspot.com/2020/07/blog-post_4.html
- <https://www.orestiadaendrasei.gr/index.php/2020-11-27-00-18-45>

Εικονική περιήγηση στην Ορεστιάδα μέσα από τη ματιά των εθελοντών φοιτητών

ΖΗΛΙΑΣΚΟΠΟΥΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΚΟΥΚΟΥΔΗΣ ΡΑΦΑΗΛ

Ορεστιάδα
2020

Αξιοθέατα της Ορεστιάδας

Κέντρο της κοινωνικής ζωής της Ορεστιάδας, είναι η κεντρική πλατεία, που της δόθηκε το όνομα του Γενικού Διοικητή της Θράκης Σπύρου Δάσιου, ο οποίος συντόνιζε τις πρώτες προσπάθειες της ανέγερσης και διαμόρφωσής της.

Η πλατεία κοσμείται από τη μια πλευρά της με την προτομή του Γεωργίου Σταθάτου, αγωνιστή της Εθνικής Αντίστασης και στο κέντρο της, από τον μεγαλοπρεπή μαρμάρινο ανδριάντα του Οικουμενικού Πατριάρχη Κυρίλλου του Στ' ο οποίος το 1821, απαγχονίστηκε στην Αδριανούπολη.

Η Μητρόπολη της Ορεστιάδας είναι οι Άγιοι Θεόδωροι όπως και η παλιά εκκλησία στο Καραγάτς και στη γιορτή των πολιούχων της, όλη η πόλη αργεί και τους τιμά με σειρά πολιτιστικών εκδηλώσεων και την επωνυμία «Θεοδώρεια».

Στην Ορεστιάδα αξίζει να κάνετε μια στάση στο Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο της πόλης, όπου εκτίθεται η προσφυγική ιστορία των κατοίκων της με εκατοντάδες παραδοσιακά εκθέματα.

Το βίντεο της περιήγησης στην πόλη της Ορεστιάδας, υλοποιήθηκε κατά την περίοδο της καραντίνας από εθελοντές φοιτητές της Ορεστιάδας.

Παρουσιάζει στιγμιότυπα της πόλης αλλά και σημαντικά σημεία, όπως το λαογραφικό μουσείο της πόλης, τα γήπεδα αντισφαίρισης και χώρους αναψυχής.

Η Ορεστιάδα είναι η νεότερη πόλη της Ελλάδας καθώς ιδρύθηκε το 1923 από Έλληνες πρόσφυγες που κατάγονταν από την Αδριανούπολη και κυρίως από το Καραγάτς.

Πηγή: orestiada.gr

Το οπτικοακουστικό υλικό δημοσιεύτηκε στο κοινωνικό δίκτυο της δομής και μπορείτε να το δείτε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://www.facebook.com/dosypduth/video/s/503737877616326>



ΟΙ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ

Ακούστε τους Ήχους των Δασών του Κόσμου!

Ορεστιάδα
2021

Τι πιο χαλαρωτικό και όμορφο από το να ακούμε τους ήχους ενός δάσους!

Αυτό το πρωτότυπο μουσικό project μας προσφέρει τη δυνατότητα, μέσα από έναν διαδραστικό παγκόσμιο χάρτη, να ακούσουμε τους ήχους από δάση σε όλο τον κόσμο.

Οι ήχοι αποτελούν μια βιβλιοθήκη ανοιχτού κώδικα, για χρήση από οποιονδήποτε και για ακρόαση.

Ακούστε ελεύθερα τους Ήχους Δασών του Πλανήτη πατώντας τον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://timberfestival.org.uk/soundsoftheforest-soundmap/>



Πηγή: <http://environmentstp.blogspot.com/>

Webinar Q&A

Διαδικτυακή ξενάγηση πρωτοετών Αλεξανδρούπολης



Αλεξανδρούπολη
2020



Webinar Q&A

πρωτοετών φοιτητών
Αλεξανδρούπολης

Πότε και πώς;	Τι θα κάνουμε;
   Διαδικτυακή συνάντηση  Σάββατο 24 Οκτωβρίου στις 12:00  Αλεξανδρούπολη  Περισσότερες πληροφορίες: www.dosyp.duth.gr/	 Πληροφορίες για την πόλη, τη σχολή σου και ό,τι άλλο θα ήθελες να μάθεις  Δήλωση συμμετοχής στο mail: dosyp@duth.gr  Στέλνεις στο e- mail "Q&A" και τη σχολή σου και θα λάβεις το link για το webinar 

Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας



Τον Οκτώβρη του 2020, λόγω των μέτρων που επέβαλε η πανδημία και της απομάκρυνσης των φοιτητών στον τόπο κατοικίας τους, η εθελοντική ομάδα της Αλεξανδρούπολης αποφάσισε να διεξάγει την ετήσια **ξενάγηση των πρωτοετών φοιτητών**, διαδικτυακά.

Στη διαδικτυακή συνάντηση συμμετείχαν 30 πρωτοετείς φοιτητές της Αλεξανδρούπολης.

Στην αρχή μέσα από εικόνες και χάρτες που δημιούργησαν οι ίδιοι οι εθελοντές έγινε παρουσίαση των τμημάτων του ΔΠΘ και των διαθέσιμων μεταφορικών μέσων για τις πανεπιστημιακές εγκαταστάσεις.

Στη συνέχεια παρουσιάστηκαν τα κυριότερα σημεία ενδιαφέροντος της πόλης, αξιοθέατα, υπηρεσίες και στέκια φοιτητών.

Στο τέλος υπήρξε ελεύθερος χρόνος για συζήτηση κι ερωτήσεις απο τους συμμετέχοντες φοιτητές των τμημάτων.

VIDEO-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

3 ΜΑΤΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ:

Ένας πρωτοετής, ένας απόφοιτος και ένας καθηγητής συζητούν

Αλεξανδρούπολη
2020



Λίγο πριν τα Χριστούγεννα του 2020 και πριν κλείσει αυτό το δύσκολο έτος της πανδημίας οι εθελοντές της Αλεξανδρούπολης αποφάσισαν να διερευνήσουν τις απόψεις και τις δυσκολίες που συνάντησαν 3 πλευρές του ακαδημαϊκού τομέα.

Στη διαδικτυακή συνέντευξη καλεσμένοι ήταν ένας πρωτοετής φοιτητής, ένας απόφοιτος και ο καθηγητής του τμήματος Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής ΔΠΘ, Αριστοτέλης Παπαγεωργίου.

Α' ΜΕΡΟΣ - Στο πρώτο μέρος της συνέντευξης ο Κωνσταντίνος (πρωτοετής) και ο Μιχάλης (απόφοιτος) μοιράζονται μαζί με τους εθελοντές της ΔΟΣΥΠ τις δυσκολίες και τα συναισθήματα που συνοδεύουν τις μεταβατικές περιόδους ζωής τους στις πρωτόγνωρες συνθήκες της πανδημίας.

Β' ΜΕΡΟΣ - Όλοι οι συμμετέχοντες συζητούν για τις ευκαιρίες που έδωσε η εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε φοιτητές και καθηγητές. Ίσως όλα να μην είναι άσπρα ή μαύρα.

Γ' ΜΕΡΟΣ - Το τρίτο μέρος της συζήτησής μας επικεντρώνεται στις διαφορές των δύο lockdown και πώς αυτά επηρέασαν τους συμμετέχοντες. Οι ίδιοι μάς μεταφέρουν τις ψυχολογικές και πρακτικές δυσκολίες της κάθε καραντίνας.

Δ' ΜΕΡΟΣ - Οι συμμετέχοντες μαζί με τους εθελοντές συζητούν για τα πιθανά εφόδια που έχουμε αποκομίσει ως ακαδημαϊκή κοινότητα αλλά και ως άνθρωποι από την περίοδο της πανδημίας, ενώ ο πρωτοετής, ο καθηγητής και ο απόφοιτος μοιράζονται μαζί μας προτάσεις και ιδέες για την καλύτερη διαχείριση τέτοιων συνθηκών από το πανεπιστήμιο.

Ε' ΜΕΡΟΣ - Στο πέμπτο και τελευταίο μέρος της συνέντευξης κάθε συμμετέχων μοιράζεται συμβουλές προς άτομα που βρίσκονται στο ίδιο ή διαφορετικό ακαδημαϊκό στάδιο με τον ίδιο, κλείνοντας με μία αισιόδοξη νότα αλλά και με τη συνειδητοποίηση της σημασίας των κοινωνικών επαφών και ανθρώπινων σχέσεων, που είναι τελικά ανεξάρτητη της ηλικίας ή της φάσης ζωής.

Το οπτικοακουστικό υλικό δημοσιεύτηκε στο κοινωνικό δίκτυο της δομής και μπορείτε να το δείτε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://www.facebook.com/dosypduth/videos/1188442534953221>



ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Γνωριμία με τους εθελοντές της ΔοΣυΠ

Αλεξανδρούπολη
2021

ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΧΝΗΤΟΤΗΤΑΣ

Εάν σε ενδιαφέρει να γίνεις και εσύ εθελοντής, έλα να μας γνωρίσεις και να μάθεις παραπάνω πληροφορίες

ΣΑΒΒΑΤΟ
24 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2021
12:00 Π.Μ.

ΕΝΟΡΓΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΟ.ΣΥ.Π.

Στέλνεις στο dosyp@duth.gr "Γνωριμία εθελοντών" ως θέμα και το ονοματεπώνυμό σου στο mail για να λάβεις το link

Διαβάστε περισσότερα στο www.dosyp.duth.gr/

Δομή Σχολοφωτισμού και Εκπαίδευσης φοιτητών του ΔΠΘ

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2014-2020

Τον Απρίλιο του 2021 οι εθελοντική ομάδα της Αλεξανδρούπολης σε μια προσπάθεια να προσελκύσει νέους εθελοντές διεξήγαγε την εκδήλωση "Γνωριμία με τους εθελοντές της ΔοΣυΠ".

Στην εκδήλωση οι εθελοντές παρουσίασαν συνοπτικά τις εθελοντικές τους δράσεις, τα σχέδια τους και τις προτάσεις τους για το μέλλον.

Στη συνέχεια υπήρξε χρόνος για ερωτήσεις και συζήτηση μεταξύ των φοιτητών και τέλος δηλώθηκε ενδιαφέρον από νέους φοιτητές για συμμετοχή στην εθελοντική ομάδα.



ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Διαδικτυακή

γνωριμία πρωτοετών

Κομοτηνής

Κομοτηνή
2021

Η νεοσύστατη εθελοντική ομάδα της Κομοτηνής προβληματισμένη απο την αποστασιοποίηση που επέβαλε η πανδημία στη φοιτητική κοινότητα, αποφάσισε να διεξάγει την "Διαδικτυακή γνωριμία πρωτοετών".

Οι περισσότεροι από τους φοιτητές εισαγωγής του έτους 2020 δεν μπόρεσαν να γνωρίσουν την πόλη φοίτησής τους αλλά ούτε και τους συμφοιτητές τους.

Έτσι στην αρχή της εκδήλωσης οι εθελοντές της Κομοτηνής, με παράλληλη προβολή ενός χάρτη που δημιούργησαν, παρουσίασαν τα τμήματα του ΔΠΘ, και τα διαθέσιμα μέσα μεταφοράς για τις πανεπιστημιακές εγκαταστάσεις.

Στη συνέχεια έγινε παρουσίαση της πόλης αναφορικά με τις χρησιμότερες δημόσιες υπηρεσίες για έναν φοιτητή, τα αξιοθέατα και τα στέκια της πόλης.



Χάρτης της πόλης

Στο τελευταίο μέρος της εκδήλωσης γνωριμίας, οι εθελοντές εφάρμοσαν στους συμμετέχοντες βιωματικές ασκήσεις γνωριμίας μέσα απο τις οποίες προέκυψαν θέματα συζήτησης μεταξύ τους.



ΑΡΘΡΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ



ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΤΟΥ ΡΑΝΤΗ ΣΤΗΝ ΙΚΑΡΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΡΑΧΜΑΝΙΔΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ

ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ ΤΗΣ ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ



Το δάσος του Ράντη βρίσκεται στην δυτική πλευρά της οροσειράς του Αθέρα, στην κεντρική Ικαρία.

Η έκταση του δάσους είναι περίπου 16km² και αποτελείται κυρίως από ένα είδος βελανιδιάς, την Αριά (*Quercus ilex*), η οποία είναι ένα σπάνιο προστατευόμενο είδος.



Η Αριά συναντάται κυρίως σε μορφή ψηλού θάμνου ή αειθαλές δέντρου με ύψος 12-15μ.

Η ηλικία του δάσους υπολογίζεται τουλάχιστον 2 αιώνων ενώ κάποια από τα γηραιότερα δέντρα είναι πάνω από 300 έτη.



Από το 2012 η περιοχή θεωρείται αναδασωτέα, χωρίς να έχουν γίνει ενέργειες έως τώρα για την ολοκληρωμένη προστασία του.

Το δάσος του Ράντη κατατάσσεται στα πιο αρχαία δάση της Ευρώπης.

Πηγές: www.visitikaria.gr
www.hikingexperience.gr
www.dasarxeio.com

4 ΧΡΟΝΙΑ ΚΟΜΟΤΗΝΗ... ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΙΑ ΖΩΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΑΤΣΟΥΚΑ, ΜΑΓΔΑ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΥ & ΕΙΡΗΝΗ ΒΑΡΔΙΚΟΥ

ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

Η αρχή μιας καινούριας ζωής και συγκεκριμένα της φοιτητικής, σε μια ξένη πόλη γεμάτη άγνωστους ανθρώπους, μοιάζει ως ένα αδιάβατο και δύσκολο μονοπάτι, γεγονός που πολλούς μπορεί να τους αγχώσει.

Οι πρώτες μοναχικές στιγμές ξεκινάνε στο καινούριο σου σπίτι, με έναν ενθουσιασμό και έναν ταυτόχρονο φόβο για το άγνωστο. Έχεις το αίσθημα του ενθουσιασμού μιας νέας ζωής αλλά δεν μπορείς να παραλήψεις και το απροσδιόριστο νίβε, σε κυριεύει η φράση «δεν ξέρω που πατάω και που βρίσκομαι». Ακριβώς το ίδιο συναίσθημα αντιμετωπίζεις και την πρώτη μέρα στη σχολή.

Καταλήγεις σε γνωστά καφέ της πόλης με άλλους, τουλάχιστον, δέκα συμφοιτητές σου, προσπαθώντας να βρεις το alter ego σου ή έστω έναν άνθρωπο να βγεις για ένα κρασί το βράδυ, γιατί ποιος κάθεται μέσα στους καινούριους τέσσερις τοίχους του χωρίς ίντερνετ, τηλεόραση ή έναν γνωστό. Και εκεί που δεν το καταλαβαίνεις έχεις μπει στο δεύτερο σου έτος και η παρέα σου έχει δέσει.

Φυσικά δεν ξεχνάμε την συνήθεια του πρώτου έτους, όπου πλέον έχει γίνει τρόπος ζωής, δηλαδή τα ατελείωτα ξενύχτια με παρέα. Κάτι τέτοιο βέβαια, θα σε ακολουθεί και στα τέσσερα φοιτητικά σου έτη, γιατί η φοιτητική ζωή είναι ένα ατελείωτο πάρτι.

Μέσα σε αυτό το ταξίδι, θα αποκτήσεις δεσμούς με ανθρώπους που θα γίνουν η δεύτερή σου οικογένεια. Μαζί με αυτούς θα περάσεις χαρές, λύπες, αποχωρισμούς και στιγμές αξέχαστες που θα σε συνοδεύουν μια ζωή. Η παρέα αυτή θα είναι εκεί ακόμα και στα πιο δύσκολα βράδια της εξεταστικής, όπου το διάβασμα θα σας φαίνεται ένα βουνό.



Παρ' όλα αυτά ακόμα και η εξεταστική θα σας μείνει ως μια όμορφη ανάμνηση, που εμείς προσωπικά θα ζούσαμε άνετα για ακόμα μια φορά. Η δική μας άποψη είναι να ζήσετε την φοιτητική σας ζωή όσο πιο ανέμελα γίνεται, γιατί ο χρόνος πίσω δεν γυρνάει και η μεταβατική φάση, που είναι επίσης αγχωτική, γιατί είναι ένα νέο ξεκίνημα, είναι κάτι αβέβαιο και άγνωστο που δεν χρειάζεται να σας αγχώνει.

Έτσι κι αλλιώς, έχετε θέσει γερές βάσεις αυτά τα τέσσερα χρόνια με τους ανθρώπους σας, για να προχωρήσετε στο μέλλον. Και μετά το πέρας των τεσσάρων ετών, οι καθηγητές σας θα μπορούν να σας συμβουλέψουν και να είναι εκεί για ό,τι χρειαστείτε.

Μην ξεχνάτε να αρπάζετε τις ευκαιρίες που σας προσφέρει η πόλη και το Πανεπιστήμιο. Για παράδειγμα, εμείς από μια ενημέρωση του Πανεπιστημίου για μια ομάδα εθελοντών, γίναμε μέλη και δημιουργήσαμε μια όμορφη ομάδα φοιτητών - εθελοντών, με στόχο τη συνεισφορά στην πόλη. Είχαμε την ευκαιρία μέσω αυτού να διοργανώνουμε δράσεις αλλά και να αποκτήσουμε εργαλεία χρήσιμα για την ψυχοσύνθεσή μας και τη μετέπειτα πορεία μας. Μην ξεχνάτε ότι σε αυτή την πόλη έχετε πάντα την ευκαιρία να γνωρίζετε ανθρώπους, νέες εμπειρίες και να συμμετέχετε ενεργά στα τοπικά δρώμενα.



**"Experience is
the only source
of knowledge"**

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ, ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ, ΑΡΤΕΜΙΣ ΑΝΔΡΕΟΥ & ΙΩΑΝΝΗ ΜΠΛΙΑΓΚΑ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ, ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ Δ. Π. Θ.

Τι είναι η σεξουαλική παρενόχληση

Η σεξουαλική παρενόχληση είναι μια υπαρκτή, άφυλη αλλά και ταυτόχρονα αθώρητη τουλάχιστον μέχρι πρότινος, κατάσταση. Η σύγχρονη ελληνική κοινωνία την αντιμετωπίζει ως «ταμπού», ακόμα και έπειτα από των καταιγισμό των καταγγελιών που είδαν και συνεχίζουν να βλέπουν στο φως της δημοσιότητας την τελευταία περίοδο. Είναι όμως ένα κοινωνικό φαινόμενο που παραβιάζει την ίση μεταχείριση του ατόμου και δεν πρέπει να συγκαλύπτεται από κανένα θύμα. (Γρηγορίου Στεφανία, 2010)

Σύμφωνα με άρθρο των New York Times βασισμένο σε επιστημονικές μελέτες, η σεξουαλική παρενόχληση σε χώρους ιδιαίτερα της εργασίας εξελίχθηκε ραγδαία κυρίως από το 1975 και μετά, με χρήση συμπεριφορών οι οποίες προκαλούσαν έντονη αμηχανία και δυσαρέσκεια στο θύμα δεδομένου ότι ο θύτης είχε κάποια μορφή εξουσίας. Δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος και αποδεκτός όρος για τη σεξουαλική παρενόχληση, ενδεικτικά και σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό οργανισμό για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία αναφέρεται ότι «Ως παρενόχληση στον χώρο εργασίας ορίζεται η επαναλαμβανόμενη, αδικαιολόγητη συμπεριφορά προς έναν εργαζόμενο ή μια ομάδα εργαζομένων που προκαλεί κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια». Η Kari Fasting κοινωνιολόγος, αναφέρει ότι μπορεί με λάθος αντιμετώπιση να οδηγήσει «τη σωματική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου σε πλήρη κατάρρευση». (Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την ασφάλεια και την υγεία, 2020)



Μορφές Βίας

Υπάρχουν πολλές μορφές βίας όπως η σωματική, η σεξουαλική, η οικονομική και η ψυχολογική. Η σωματική βία που αναφέρεται και ως φυσική βία έχει πάρα πολλές μορφές. Ένα χαστούκι, ένα σπρώξιμο ή μία γροθιά και ένα κάψιμο είναι παραδείγματα κακοποίησης σε συντρόφους ή σε άτομα. Ο θύτης της κακοποίησης είναι πιθανό να χρησιμοποιεί αντικείμενα ή συνεργούς για να προκαλέσει μεγαλύτερο πόνο σε όλη τη διαδικασία κακοποίησης. Οι συνέπειες της σωματικής κακοποίησης είναι πολλαπλές, από τραυματισμούς και μόνιμες βλάβες μέχρι βαθιά τραύματα στην ψυχή του θύματος. Κάποιες φορές μπορεί να οδηγήσει μέχρι και στο θάνατο δηλαδή σε δολοφονία.

Για να οδηγηθούμε διαχρονικά στον τρόπο που αντιμετωπίζουμε σήμερα τα φαινόμενα σεξουαλικής βίας πέρασαν πολλά χρόνια και άλλαξε ο τρόπος που το κοινωνικό σύνολο αντιμετώπιζε τέτοιου είδους βία. Παλιότερα ο βιασμός δεν ήταν μία πράξη άδικη απέναντι στη γυναίκα αλλά μόνο εναντίον του “κυρίου” της. Δηλαδή ήταν μία προσβολή απέναντι είτε στον άντρα είτε στον πατέρα της. Αντιμετωπιζόταν πιο πολύ σαν μία πράξη προσβολής από άντρα σε άλλον άντρα χωρίς να προστατεύονται τα δικαιώματα της γυναίκας. Τα τελευταία χρόνια έγινε αποδεκτή και θεσμοθετήθηκε από πολλά κράτη ότι κάθε γυναίκα είναι κυρίαρχη του σώματος και της ψυχής της. Η αναγνώριση αυτή βοήθησε πολλά θύματα σεξουαλικής βίας να κινηθούν νομικά εναντίον των δραστών αυτής της κακοποίησης. Έχει οριστεί ότι ακόμη και σε συντροφικές σχέσεις η μη συναίνεση από ένα από τους δύο συντρόφους τότε πρόκειται για σεξουαλική βία.

Τα αίτια που οδηγούν σε αυτήν βία βασίζονται κυρίως σε ψυχολογικούς παράγοντες. Ένα άτομο που έχει βιώσει ή έχει δει βίαιες συμπεριφορές είναι πολύ πιθανό να οδηγηθεί στο μέλλον σε κάτι αντίστοιχο. Το φαινόμενο αυτό λέγεται “κύκλος της βίας” και θεωρεί ότι οι αποκλίνουσες συμπεριφορές είναι κάτι επίκτητο. Οι ψυχαναλυτές υποστηρίζουν ότι η ψυχή του ατόμου αποτελείται από 3 μέρη. Αυτό που έχει σχέση με την επιθυμία του ατόμου για απόλαυση, το κομμάτι που θέτει τους ηθικούς φραγμούς στο άτομο και το κομμάτι που μεσολαβεί στα άλλα δύο για να μην οδηγείται το άτομο σε ακραίες συμπεριφορές. Αν αυτό το κομμάτι της ψυχής δεν κρατάει σε ισορροπία τα άλλα δύο, οδηγούμαστε σε αποκλίνουσα συμπεριφορά.



Τα άτομα με σωστή παιδεία που έχουν μεγαλώσει με σωστές αρχές από μικρά πολύ σπάνια θα οδηγηθούν σε συμπεριφορές κακοποίησης είτε απέναντι στο σύντροφο τους είτε γενικότερα απέναντι σε άλλα άτομα. (Δελατόλας Αντώνιος, Κωνσταντινίδου-Ισμιρλή Πολυξένη, 2006)

Συνέπειες και αντιμετώπιση

Οι συνέπειες της σεξουαλικής παρενόχλησης είναι επιβλαβείς για την/τον παθόντα. Το έντονο στρες, ο φόβος, ο θυμός και η ντροπή είναι τα πρώτα συμπτώματα μετά το συμβάν. Ενώ δεν είναι λίγες οι μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις όπως η έλλειψη αυτοπεποίθησης, η δυσκολία στον ύπνο, στη συγκέντρωση και γενικά στις σχέσεις με τους γύρω τους, μέχρι και η κατάθλιψη.

Η σεξουαλική παρενόχληση χωρίζεται κυρίως σε τρεις φάσεις. Ξεκινάει με τη δημιουργία μίας φιλικής σχέσης και περιλαμβάνει μία δελεαστική διαφορούμενη συμπεριφορά. Η επόμενη φάση είναι η ιδιωτική αποπλανητική συμπεριφορά με σεξουαλικά υπονοούμενα και τέλος η όταν υπάρχει άρνηση από το θύμα να ανταποκριθεί γίνεται εχθρική, επικριτική, τιμωρητική και οδηγείται σε σεξουαλική βία.

Τα χαρακτηριστικά των θυτών είναι κυρίως άντρες ηλικίας 30-50 ετών ανεξαρτήτως οικογενειακής κατάστασης σε ιεραρχικά ανώτερες θέσεις. Ενώ οι γυναίκες που βρίσκονται στο ρόλο του θύτη είναι πρωτίστως σε νεαρή ηλικία αρκετά ελκυστικές και σε μη υπεύθυνες θέσεις.

Οι πληθυσμιακές ομάδες που κινδυνεύουν περισσότερο να παρενοχληθούν είναι ιδίως ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού όπως άνεργοι άνδρες και γυναίκες, άτομα νεαρής ηλικίας και μετανάστες. Οι εργαζόμενοι με μη μόνιμο καθεστώς εργασίας, οι άγαμες μητέρες, ο περιορισμός της οικονομικής ανεξαρτησίας και τα άτομα από ομάδες μειονοτήτων βρίσκονται πρώτοι στην προτίμηση των δραστών. Είναι τα εύκολα θύματα γι' αυτούς.

Οι τρόποι αντίδρασης ενάντια στη σεξουαλική παρενόχληση είναι κυρίως είτε με την προσπάθεια να την αγνοήσουν με τρόπο, είτε λαμβάνοντας άδειες στην προσπάθεια να γίνει απομάκρυνση από τον χώρο και το πρόσωπο που γίνεται η παρενόχληση. Βεβαίως λιγότεροι είναι αυτοί που καταγγέλλουν το γεγονός ή παραιτούνται από την εργασία ή φεύγουν μακριά από τον θύτη. Δυστυχώς, σε πολλές περιπτώσεις προκειμένου να μη χάσουν τη δουλειά τους, το σύντροφό τους ή το μάθημα ενδίδουν στις σεξουαλικές παρενοχλήσεις.



Κάποια πράγματα στη ζωή μας δεν αλλάζουν αν δεν πάρουμε εμείς την απόφαση να τα αλλάξουμε. Να βρούμε αυτήν την εσωτερική δύναμη να σταθούμε στον καθρέφτη απέναντι στον εαυτό μας και να δούμε τις επιλογές μας, τα λάθη μας και τις αλήθειες μας. Να μπορέσουμε να διώξουμε τον φόβο και τα δεσμά στην ψυχή μας και να βρούμε τη δύναμη να δημιουργήσουμε μία νέα πραγματικότητα και μία νέα αρχή στηρίζοντας πραγματικά τον εαυτό μας.

Το να παραδέχεσαι το λάθος και την αδυναμία είναι η μεγαλύτερη δύναμη που έχουμε μέσα μας. Σκέψου, πάρε την απόφαση και μίλα σε κοντινούς σου ανθρώπους ή ειδικούς, βοήθησε τον εαυτό σου γιατί κανείς δεν θα το κάνει για εσένα και στο τέλος θα γίνεις ένας νέος άνθρωπος πιο δυνατός. (Τζιώτα Σωτηρία, 2003)

Βιβλιογραφικές Πηγές

1. Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την ασφάλεια και την υγεία (<https://osha.europa.eu/el/publications/factsheets/23> πρόσβαση 13/03/2021)
2. Γρηγορίου Στεφανία (2010), Μεταπτυχιακή Διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (<https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/44238/8530.pdf?sequence=1> πρόσβαση 11/03/2021)
3. Δελατόλας Αντώνιος, Κωνσταντινίδου- Ισμιρλή Πολυξένη -2006 (<https://apothesis.lib.hmu.gr/handle/20.500.12688/1121> πρόσβαση 11/03/2021)
4. Τζιώτα Σωτηρία- Οι στάσεις των νέων στο φαινόμενο της σεξουαλικής παρενόχλησης-2003(<https://apothesis.lib.hmu.gr/handle/20.500.12688/1343> πρόσβαση 11/03/2003)



"Don't be ashamed of
your story. It will
inspire others"

ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

ΑΠΟ ΤΟΝ P. SHERMAN

ΕΘΕΛΟΝΤΗ ΤΗΣ ΞΑΝΘΗΣ

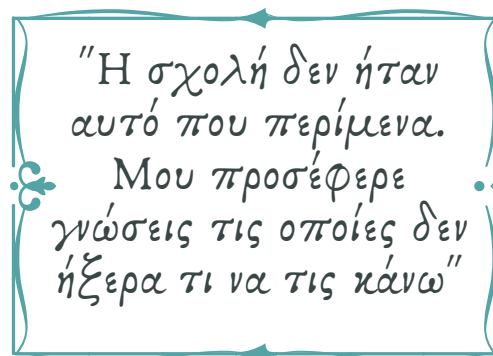
Η ιστορία που ακολουθεί, είναι μια ιστορία αγάπης-μίσους, χαράς-λύπης, αισιοδοξίας-απαισιοδοξίας και πολλών άλλων διπόλων που τα λέω απλά για να σας τραβήξω την προσοχή.

Όλα ξεκίνησαν το 2013, για την ακρίβεια το 1995, όταν γεννήθηκα αλλά μπορούμε να κάνουμε ένα άλμα 18 χρόνων γιατί θα είμαστε εδώ κάνα διήμερο. Το 2013, λοιπόν, κατάφερα να περάσω στους ΗΜΜΥ της Ξάνθης. Ήταν η 2η επιλογή μου (1η ήταν ΗΜΜΥ Θεσσαλονίκης) οπότε ήμουν πολύ χαρούμενος. Έτσι κι αλλιώς, κατά, όχι και τόσο, βάθος, ήθελα να περάσω σε άλλη πόλη για να ζήσω την ΥΠΕΡΤΑΤΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ. Όπως καταλαβαίνετε, δεν πήγα με το διάβασμα στο πλάνο.

Τα τρία πρώτα χρόνια ήταν απίστευτα, έκανα καταπληκτικές παρέες, ασχολούμουν με τα πράγματα μου άρεσαν και γενικά πιστεύω ότι ήταν τρία πολύ ζωντανά χρόνια. Καθώς, βέβαια, έδινα χρόνο σ'όλα αυτά, αφαιρούσα χρόνο από τη σχολή. Θυμάμαι κάθε εξάμηνο να ξεκινάει, να λέω το κλασικό "αυτή τη φορά θα το πάρω θερμά με τη σχολή" και τελικά, να πηγαίνω τις δύο πρώτες βδομάδες και μετά να το παρατάω.

Χωρίς να θέλω να δικαιολογήσω πολύ τον εαυτό μου, η σχολή δεν ήταν αυτό που περίμενα. Εγώ μπήκα με την ιδέα ότι θα ασχοληθώ με "προγραμματισμό και ρομπότ". Η σχολή από την άλλη, ειδικά τα πρώτα χρόνια, μου προσέφερε γνώσεις τις οποίες δεν ήξερα τι να τις κάνω και σε συνδυασμό με τις μεγάλες απαιτήσεις την παράτησα.

Η συνειδητοποίηση ότι έχω μείνει πολύ πίσω μου ήρθε, όλως παραδόξως, στο 4ο έτος. Μαζί με αυτή άρχισε το άγχος και μαζί με το άγχος άρχισε και Η ΜΕΓΑΛΗ ΜΟΥ ΠΤΩΣΗ (πολύ δράμα). Τώρα, βέβαια, που το βλέπω ως τρίτος δε μου φαίνεται και τόσο τραγικό αλλά τότε με είχε πάρει από κάτω όσο δεν πάει.



"Η σχολή δεν ήταν
αυτό που περίμενα.
Μου προσέφερε
γνώσεις τις οποίες δεν
ήξερα τι να τις κάνω"

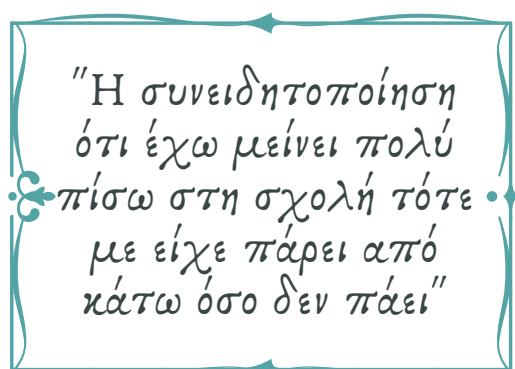
Έκοψα όλες τις ασχολίες μου, σταμάτησα να βρίσκομαι με τους φίλους μου και κλείστηκα για τα καλά στη "φωλιά" μου. Και όλα αυτά γιατί ένιωθα ότι δεν τα αξίζω, επειδή δεν ασχολήθηκα τόσο καιρό με αυτό που "έπρεπε", τη σχολή. Το παράδοξο είναι ότι δεν ασχολούμουν ούτε με τη σχολή.

Για να μην τα πολυλογώ, μπήκα στο 5ο έτος με 43 (μαζί με του εξαμήνου) μαθήματα. Στο εξάμηνο αυτό, εξαιτίας ενός μαθήματος ξαναγεννήθηκε το ενδιαφέρον μου για τη σχολή και επιτέλους άρχισα να σπουδάζω.

Κατάφερα να περάσω όλα τα μαθήματα του εξαμήνου. Πλέον μου έμεναν ΜΟΝΟ 35 για να τελειώσω. Τίποτα μωρέ, λίγο παραπάνω από το μισό πρόγραμμα σπουδών. Κι όμως είναι εφικτό, σήμερα 14/03/2021, μισή ώρα πριν για την ακρίβεια, έμαθα ότι πέρασα το τελευταίο μάθημα. Μπορεί να μου πήρε 2.5 χρόνια αλλά τα κατάφερα.

Θα ήθελα να προσεγγίσω τον τρόπο με τον οποίο τα κατάφερα από δύο οπτικές γωνίες, 1) την πρακτική και 2) την ψυχικο-πνευματική. Θα ξεκινήσω με την πρακτική. Το πρώτο πράγμα που έκανα ήταν να βάλω κάτω το πρόγραμμα σπουδών και να βρω τι χρωστάω και από ποιο εξάμηνο (θεωρία και εργαστήρια). Με βοήθησε πολύ στο να φύγει η θολούρα από το κεφάλι, έτσι ώστε να βλέπω τους στόχους μου καθαρά.

Το δεύτερο ήταν να θέσω συγκεκριμένους στόχους για κάθε εξάμηνο. Και όταν λέω συγκεκριμένους στόχους, εννοώ συγκεκριμένο αριθμό μαθημάτων. Ο αριθμός αυτό δεν ήταν συγκεκριμένος, άλλαζε ανάλογα με τη δυσκολία των μαθημάτων, το διαθέσιμο χρόνο που είχα και πολλά άλλα. Σίγουρα όμως έπρεπε να είναι εφικτός. Το να υπερφορτωθώ και να βάλω υπερβολική πίεση στον εαυτό μου δεν μου βγαίνει ποτέ σε καλό. Ενώ αυτή η σκέψη ακούγεται πολύ λογική, μου πήρε αρκετό καιρό μέχρι να την κάνω πράξη. Η αλήθεια είναι ότι δεν έχω να πω κάτι παραπάνω για το πρακτικό κομμάτι. Σίγουρα θέλει προσπάθεια. Το θέμα είναι πώς βρίσκεις κουράγιο για να κάνεις την προσπάθεια αυτή.



Εδώ περνάμε στο δεύτερο σκέλος του "έργου", το ψυχικο-πνευματικό. Ξέρω ότι η ψυχосύνθεση κάθε ανθρώπου διαφέρει και ότι κάποια πράγματα, ενώ κάποιον μπορεί να τον βοηθήσουν, σε κάποιον άλλον του περνούν αδιάφορα. Θα πω για αυτά που βοήθησαν εμένα και ελπίζω να επιλέξετε ότι σας ταιριάζει. Πρώτα απ'όλα με βοήθησε που δεν ήμουν μόνος σε αυτή την προσπάθεια.

Ήμουν τυχερός γιατί είχα φίλους που βρίσκονταν στην ίδια φάση με εμένα και έτσι μοιραζόμασταν τα ίδια συναισθήματα και τις ίδιες εμπειρίες. Το δεύτερο πράγμα που μου έδωσε πολύ δύναμη ήταν ότι ξαναβρήκα την επαφή με τις δραστηριότητες που με γέμιζαν. Η δυνατότητα να αδειάσω το κεφάλι μου, να αφήσω, για λίγο, στην άκρη τα "πρέπει", και να κάνω κάτι που με γεμίζει με βοήθησε στο να συνεχίσω την προσπάθεια μου.

Το τρίτο και ίσως το πιο δύσκολο, για μένα, που τελικά με βοήθησε πάρα πολύ, ήταν η αποδοχή. Αποδοχή του Αποστολή των πρώτων χρόνων που ήθελε απλά να κάνει "φοιτητική ζωή". Αποδοχή του Αποστολή που στο 5ο έτος χρωστούσε το μισό πρόγραμμα σπουδών. Αποδοχή του Αποστολή που ξαφνικά αποφάσισε να τελειώσει τη σχολή.

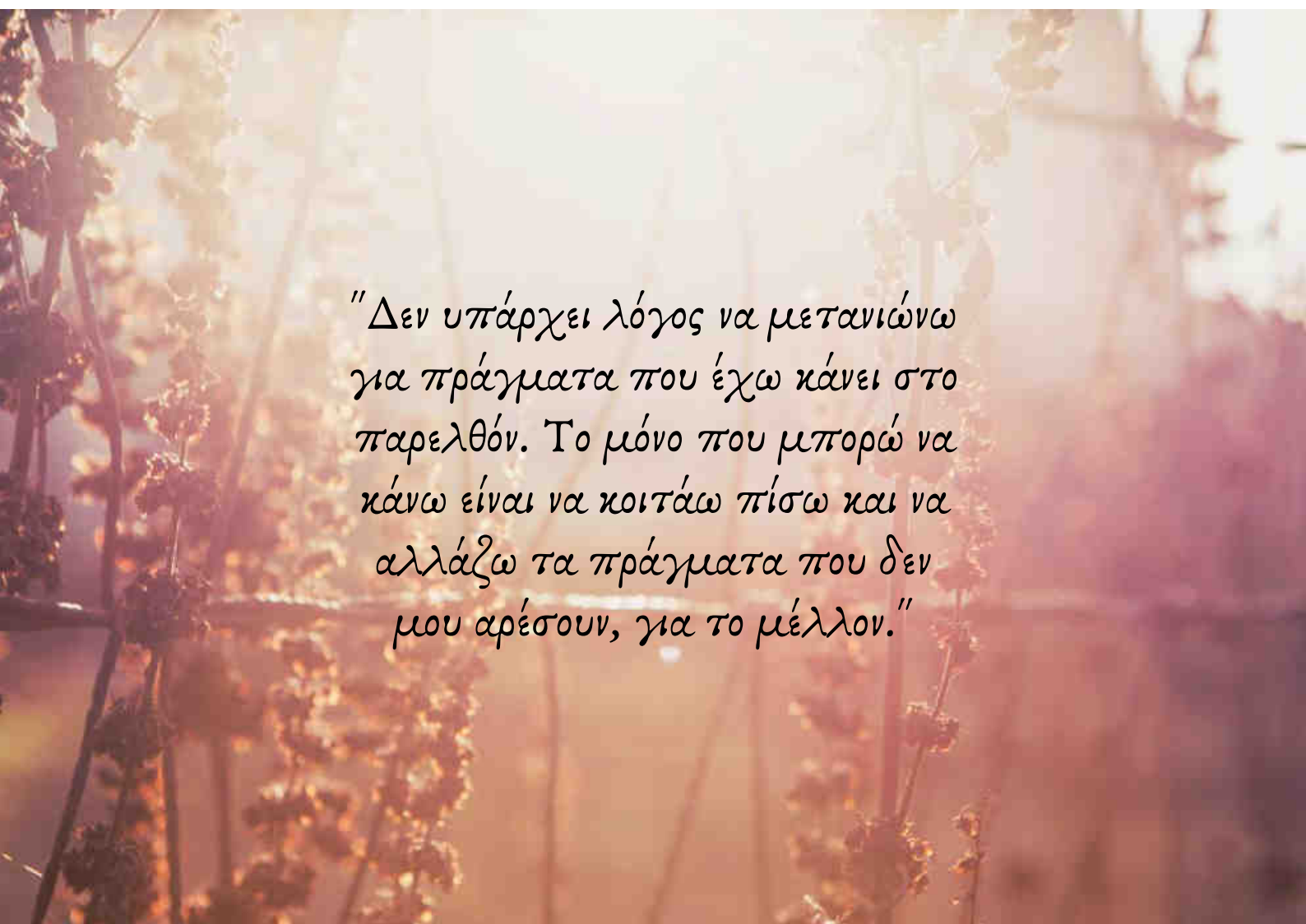
Γενικά πιστεύω ότι δεν υπάρχει κάποιος λόγος να μετανιώνω για πράγματα που έχω κάνει στο παρελθόν (όσο δεν έχουν επηρεάσει δραματικά κάποιον άλλον άνθρωπο) γιατί, πολύ απλά, αυτό ήταν που ήθελα εκείνη την χρονική περίοδο. Το μόνο που μπορώ να κάνω είναι να κοιτάω πίσω και να αλλάζω τα πράγματα που δεν μου αρέσουν, για το μέλλον.

Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να κλείσω το κείμενο με μια αλληγορική περιγραφή όλης της προσπάθειας, έτσι ώστε 1) να σταματήσω να γράφω κάποια στιγμή και 2) να φανώ πολύ ψαγμένος:

Η σχολή ήταν το βουνό...

Εγώ, πριν το πάρω απόφαση απλά κοιτούσα το βουνό χαζεμένος από το δέος του. Αφού το πήρα απόφαση, σταμάτησα να το κοιτάω και απλά ξεκίνησα να το ανεβαίνω

Όταν έφτασα στην κορυφή, κοίταξα κάτω και σκέφτηκα: "Α, αυτό ήταν;"



*"Δεν υπάρχει λόγος να μετανιώνω
για πράγματα που έχω κάνει στο
παρελθόν. Το μόνο που μπορώ να
κάνω είναι να κοιτάω πίσω και να
αλλάζω τα πράγματα που δεν
μου αρέσουν, για το μέλλον."*

SUNSTAR: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΚΟΛΑΟ ΔΕΤΣΙΚΑ

ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΔΟΣΥΠ

Η πλατφόρμα SUnStAR, είναι ένα δικτυακό εργαλείο που απευθύνεται σε φοιτητές που για διάφορους λόγους είναι κοντά στην εγκατάλειψη των σπουδών τους. Βοηθάει τους φοιτητές να εντοπίσουν τους λόγους για τους οποίους απειλείται η επιτυχημένη ολοκλήρωση των σπουδών τους και τους παρουσιάζει τις κατάλληλες πηγές βοήθειας.

Το βασικό εργαλείο, μέσα από το οποίο επιτυγχάνεται ο στόχος αυτός είναι το εργαλείο Αυτο-Αναστοχασμού (Self-Reflection Tool, SRT). Μέσα από μια σειρά ερωτηματολογίων, αποτελούμενων από επιστημονικά έγκυρες και εμπειρικά τεκμηριωμένες ερωτήσεις, οι φοιτητές καθοδηγούνται στον εντοπισμό των σημαντικών παραγόντων της ακαδημαϊκής τους καθημερινότητας, τις προοπτικές των σπουδών τους καθώς και τις προκλήσεις, εμπόδια και ανησυχίες που αντιμετωπίζουν.



Η οπτική μου για το Πανεπιστήμιο
Αναρωτιέμαι αν έχω την ικανότητα να είμαι κωφός

Τα ερωτηματολόγια είναι οργανωμένα σε ομάδες ερωτήσεων οι οποίες εξετάζουν διαφορετικές πτυχές της πανεπιστημιακής ζωής του φοιτητή.

Με την ολοκλήρωση των κατάλληλων ερωτηματολογίων, οι φοιτητές λαμβάνουν λεπτομερή ανατροφοδότηση, η οποία εξηγεί και αναλύει τις διάφορες πτυχές της πανεπιστημιακής τους ζωής. Η ανατροφοδότηση είναι διαφορετική για κάθε ομάδα ερωτήσεων και είναι δυνατό τα αποτελέσματά της να διαφέρουν σημαντικά από ομάδα σε ομάδα.

Κάθε φορά που εντοπίζονται τομείς κινδύνου, οι φοιτητές κατευθύνονται μέσω σχετικών συστάσεων σε κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό στην πλατφόρμα εκπαίδευσης SUnStAR. Πέρα από τις περιπτώσεις όπου εντοπίζονται κίνδυνοι εγκατάλειψης σπουδών, το παραπάνω υλικό είναι διαθέσιμο σε όλους τους φοιτητές-χρήστες της πλατφόρμας.

Επικοινωνήστε

Πώς βαθμολογείς την οργάνωση του προγράμματος σπουδών και τους/τις καθηγητές/ητρίες σου; Σε παρακαλούμε σημείωσε πόσο ισχύουν για σένα οι ακόλουθες προτάσεις.

Ερώτηση 1

Οι καθηγητές/ήτρίες αφιερώνουν χρόνο για να ανταποκριθούν στις ανάγκες μου.

Επιλέξτε τις:

☐ 0 - Διόλου καθόλου

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5 - Συμπλήρως απόλυτα

Ερώτηση 2

Οι καθηγητές/ήτρίες, επίσης, ασχολούνται και με τα προβλήματά μου.

Επιλέξτε τις:

☐ 0 - Διόλου καθόλου

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5 - Συμπλήρως απόλυτα

Πέρα από το εκπαιδευτικό υλικό, οι φοιτητές μπορούν να ανακαλύψουν τις συμβουλευτικές υπηρεσίες που παρέχει το Πανεπιστήμιο (όπως για παράδειγμα την Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας) καθώς και ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών υποστήριξης για ποικίλα ζητήματα και για απόκτηση δεξιοτήτων.

Τέλος, οι φοιτητές-χρήστες της πλατφόρμας, έχουν την ελευθερία να αξιοποιήσουν τα εργαλεία και το υλικό της πλατφόρμας SUNStAR, με τον δικό τους ρυθμό. Μπορούν να αποφασίσουν πότε και με ποιο θέμα θα ασχοληθούν καθώς και με τι ταχύτητα. Η δυνατότητα αυτή καθιστά την πλατφόρμα έναν διαρκή και πολύ φιλικό στην χρήση συμπαραστάτη στις σπουδές τους.



ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΚΟΛΑΟ ΔΕΤΣΙΚΑ

ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΔΟΣΥΠ

Η μετατροπή κειμένου σε φωνή είναι μια δυνατότητα της ψηφιακής τεχνολογίας που μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλές καθημερινές χρήσεις. Μια από αυτές είναι η βοήθεια σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ανάγνωση έντυπου ή ψηφιακού υλικού. Η βοήθεια αυτή αφορά τόσο την αλληλεπίδρασή τους με τον υπολογιστή όσο και την ανάγνωση κειμένων.

Ειδικά όσο αφορά τους φοιτητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες αυτής της μορφής, η τεχνολογία μετατροπής κειμένου σε φωνή είναι ένα ανεκτίμητο εργαλείο που μπορεί να τους βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό στην επιτυχημένη πορεία τους στο Πανεπιστήμιο και την ολοκλήρωση των σπουδών τους.



Η συνεχής πρόοδος στην επιστήμη των υπολογιστών, έχει επιτρέψει την ανάπτυξη μιας πληθώρας εργαλείων μετατροπής κειμένου σε φωνή, τα οποία μπορούν σχετικά εύκολα να γίνουν κομμάτι της καθημερινής ζωής.

Πολλά από τα εργαλεία αυτά παρέχονται δωρεάν, χωρίς αυτό να υποβαθμίζει την ποιότητά και ωριμότητά τους.

Παρακάτω, αναφέρονται ορισμένα από τα εργαλεία αυτά

Any Text to Voice

Το Any Text to Voice είναι μία εφαρμογή Text to Speech, η οποία προσφέρει την δυνατότητα εξαγωγής του κειμένου σε αρχείο ήχου (mp3, wav, κ.α.) Για τα Ελληνικά, έχει διαθέσιμη την φωνή Stefanos της Microsoft.

DDreader

Το DDreader είναι μία εφαρμογή για την ανάγνωση βιβλίων τύπου DAISY 3.0. Το περιβάλλον της εφαρμογής έχει σχεδιαστεί με βάση της ανάγκες ατόμων με δυσκολίες στην όραση. Για αυτόν τον λόγο χρησιμοποιούνται μόνο τρία χρώματα: μαύρο, άσπρο και κίτρινο. Για την ηχητική ανάγνωση των βιβλίων DAISY είναι απαραίτητο να έχετε προεγκατεστημένη μία συνθετική φωνή. Υποστηρίζει Microsoft SAPI 5.

Natural Reader

Το Natural Reader είναι μία εφαρμογή Text to Speech. Στις διαθέσιμες γλώσσες δεν περιλαμβάνονται τα Ελληνικά, αλλά προτείνεται για την μετατροπή αγγλικών κειμένου σε ήχο.

Voice Note II

Το Voice Note II είναι μία εφαρμογή αναγνώρισης ομιλίας, Speech to Text. Επιτρέπει στον χρήστη να εισάγει κείμενο στον υπολογιστή μέσω της φωνής του. Για τη λειτουργία του συστήματος αναγνώρισης ομιλίας απαιτείται η χρήση μικροφώνου που είναι συνδεδεμένο στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Select and Speak

Το Select and Speak είναι μία επέκταση (add-on) Text to Speech στον περιηγητή Google Chrome. Μετατρέπει σε ήχο, οποιοδήποτε κείμενο έχει επιλεγεί από τον χρήστη. Περιλαμβάνει διάφορες φωνές: Ελληνικά, Αγγλικά, Γερμανικά, Ισπανικά, Τούρκικα, κ.α. Μπορείτε να επιλέξετε την φωνή και την ταχύτητά της, από το μενού επιλογών.

NVDA Portable

Το NVDA εντοπίζει όλες τις μορφές κειμένου (ορατές ή κρυφές) στο γραφικό περιβάλλον χρήστη (εικονίδια, κουμπιά, κατάλογοι επιλογών, πλαίσια διαλόγου, λίστες, πλαίσια μηνυμάτων) ενός Ηλεκτρονικού Υπολογιστή και τις στέλνει στο σύστημα Μετατροπής Κειμένου σε Ομιλία, έτσι ώστε ο χρήστης να αντιλαμβάνεται ακουστικά το γραφικό περιβάλλον, να μπορεί να πλοηγείται με ακουστική υποβοήθηση σε αυτό και να ακούει το κείμενο. Διατίθεται με ενσωματωμένο τον συνθέτη ομιλίας eSpeak, ο οποίος περιλαμβάνει πολλές γλώσσες μια εκ των οποίων είναι και η Ελληνική. Υποστηρίζει SAPI4 και SAPI5 και espeak. Οι κύριες εφαρμογές που υποστηρίζει είναι οι εξής: Outlook Express, Internet Explorer και Mozilla Firefox, Microsoft Word, Excel, Calculator. Δυνατή η λειτουργία του από τη θύρα USB χωρίς εγκατάσταση.

Dspeech

Το DSpeech είναι μια εφαρμογή με δυνατότητα αναγνώρισης ομιλίας. Μπορεί επίσης να συνεργαστεί με εφαρμογή Μετατροπής Κειμένου σε Ομιλία ώστε να εκφωνούνται τα κείμενα. Διαχειρίζεται αρχεία τύπου TXT, DOC και PDF. Υποστηρίζει SAPI 4 και SAPI 5. Αποθηκεύει αρχεία κειμένου σε αρχεία ήχου σε μορφή WAV ή MP3/ Επίσης αποθηκεύει τα αρχεία PDF και σε TXT. Υποστηρίζει και ελληνικά εάν έχει εγκατασταθεί η ελληνική φωνή. Εκφωνεί κείμενα από το clipboard. Εκτελείτε και σε command mode (χωρίς γραφικό περιβάλλον με εκτέλεση εντολών). Υποστηρίζει πολλές γλώσσες όπως: Ελληνικά, Αγγλικά, Ιταλικά, Ισπανικά, Γαλλικά, Γερμανικά.

eSpeak

Το eSpeak είναι μία εφαρμογή Text to Speech, η οποία προσφέρει την δυνατότητα εξαγωγής του κειμένου σε αρχείο ήχου (mp3, wav, κ.α.)

AMIS

Το AMIS επιτρέπει στον χρήστη να έχει ακουστική πρόσβαση στο περιεχόμενο ηλεκτρονικών βιβλίων μορφής DAISY . Τα πρότυπα που υποστηρίζει είναι τα DAISY 2.02 και DAISY 3. Υποστηρίζει οποιαδήποτε γλώσσα ανάλογα με την γλώσσα του SAPI 5 συνθέτη ομιλίας. Δεν έχει ενσωματωμένο συνθέτη ομιλίας.

RoboBraille

Το RoboBraille πρόκειται για μία ιστοσελίδα στην οποία μπορείτε να αναρτήσετε αρχεία με κείμενο (docx, rfd, pptx, txt, jpg κ.α.) και να μετατραπούν σε αρχεία ήχου (mp3), σε ebook ή σε κώδικα Braille.

Μπορείτε να βρείτε τους συνδέσμους και τις περιγραφές των εργαλείων αυτών και στον ιστότοπο της Δομής Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας:

<https://dosyp.duth.gr/free-accessibility-software/>



SDGstudent DUTH HUB

Sustainable Development Goals



Σας καλωσορίζουμε στο νεοσύστατο **SDGs HUB** του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης!

Τι είναι όμως και πώς προέκυψε όλο αυτό; Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Με σκοπό την ευαισθητοποίηση και ενδυνάμωση των νέων σε όλο τον κόσμο για την εύρεση λύσεων αειφόρου ανάπτυξης, ιδρύθηκε το 2015 η οργάνωση SDSN Youth, μια πρωτοβουλία του Δικτύου Λύσεων Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών.

Μόλις ένα χρόνο μετά, τον Σεπτέμβριο του 2016, ενσωματώθηκε το SDSN Youth - Greece ως ένα από τα 23 περιφερειακά/εθνικά δίκτυα του SDSN Youth. Σκοπός του ελληνικού δικτύου είναι η ενημέρωση και κινητοποίηση των νέων για την επίτευξη των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ μέχρι το 2030, μέσα από ένα ευρύ πλέγμα δράσεων και την καλλιέργεια συμπεριφορών που θα οδηγήσουν σε μια βιώσιμη καθημερινότητα.

Βασικοί πυλώνες του δικτύου είναι η εκπαίδευση, κινητοποίηση και δικτύωση των νέων για την επίτευξη των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, καθώς και η στήριξη της νεανικής κοινότητας σε περιφερειακό και παγκόσμιο επίπεδο για τη δημιουργία και εφαρμογή σχετικών καινοτόμων λύσεων.

Το SDGs Students Program, αναπόσπαστο τμήμα του δικτύου, κινητοποιεί νέους της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης για την ανάπτυξη των πανεπιστημίων σε κόμβους προώθησης των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, μέσα από την αλληλεπίδραση και συνεργασία των νέων με τοπικούς φορείς και οργανισμούς.

Σήμερα δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα 9 SDGs Hubs: στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο, στο Πανεπιστήμιο Πατρών, στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και στο Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδας (Deree).

Σε ό,τι αφορά εμάς, το **SDGs DUTH Hub** είναι μια νεοσύστατη «κοινότητα» φοιτητών, που ξεκίνησε την λειτουργία της τον Σεπτέμβριο του 2020 με συντονιστή τον Antonio Prifti, προπτυχιακό φοιτητή στο τμήμα Μηχανικών Περιβάλλοντος. Με focal points τον κύριο Φώτη Μάρη, αντιπρύτανη και καθηγητή τμήματος Πολιτικών Μηχανικών, την κυρία Μαρία Πεμπετζόγλου, καθηγήτρια και Πρόεδρο του Τμήματος Κοινωνικής Πολιτικής και τον κύριο Ιωάννη Νικολάου, αναπληρωτή καθηγητή του τμήματος Μηχανικών Περιβάλλοντος, μέλη της SDSN Greece, το Hub μας στηρίζεται σε έμπειρους και καταρτισμένους καθηγητές που συμβάλλουν ενεργά στην περαιτέρω πορεία του.

Σκοπός του DUTH Hub είναι η ενεργή υποστήριξη της επίτευξης των 17 Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ μέχρι το 2030 μέσα από δράσεις στο πανεπιστήμιο του Σήμερα για την ενημέρωση και ενεργοποίηση του φοιτητικού κοινού σε θέματα αειφορίας και βιώσιμων λύσεων.



Οι αρμοδιότητες και εργασίες του Hub μας μοιράζονται σε τρεις ομάδες (Offices): το Community Office, το Education Office και το Solution Office. Κάθε ομάδα χωρίζεται σε υποομάδες με διακριτές ευθύνες, ενώ ο γενικός συντονισμός γίνεται από τον Campus Coordinator.

Education Office:

Τα μέλη του συγκεκριμένου office χωρίζονται σε τρεις υποομάδες.

- **Media Team:** Ομάδα υπεύθυνη για τη δημιουργία φυλλαδίων, την επεξεργασία και τη δημιουργία βίντεο κ.λπ. για την προώθηση του Hub.
- **Editorial Team:** Ομάδα υπεύθυνη για τη δημοσίευση εκπαιδευτικών άρθρων στο Hub, για παράδειγμα για περιοδικά που εκπαιδεύουν τους φοιτητές σχετικά με τους στόχους αειφόρου ανάπτυξης και το περιβάλλον.
- **Moderator's Team:** Ομάδα υπεύθυνη για την διοργάνωση εκπαιδευτικών εκδηλώσεων και ενημερώσεων σχετικά με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης.

Community Office:

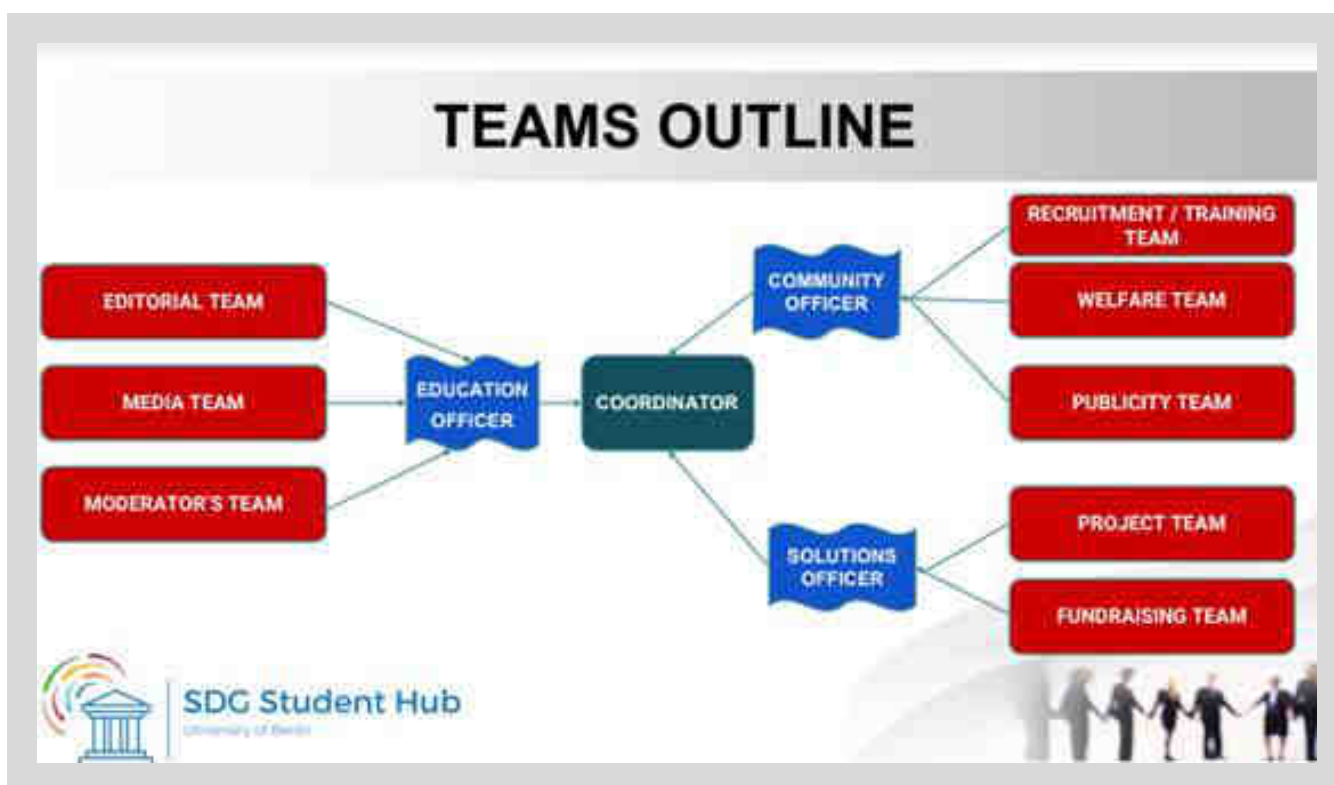
Τα μέλη του Community Office χωρίζονται επίσης σε τρεις υποομάδες.

- **Publicity Team:** Ομάδα υπεύθυνη για τη δημοσιοποίηση των εκδηλώσεων του Hub και τη διαχείριση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- **Recruitment Team:** Ομάδα υπεύθυνη για την εκπαίδευση και την πρόσληψη νέων μελών.
- **Welfare Team:** Ομάδα υπεύθυνη για την ευημερία των μελών, κάτι που εξασφαλίζουν μέσα από την τακτική επικοινωνία μαζί τους.

Solution Office:

Αυτό το office αποτελείται από δύο υποομάδες.

- **Project Team:** Ομάδα που είναι υπεύθυνη για την εύρεση ιδεών και λύσεων και την διοργάνωση δραστηριοτήτων.
- **Fundraising Team:** Ομάδα υπεύθυνη για την εύρεση της χρηματοδότησης του Hub, μέσα από τη σύνταξη επιστολών επιχορήγησης σε άτομα και οργανισμούς.



Ως νεοσύστατο hub, θέσαμε σαν κύριο στόχο την εσωτερική μας οργάνωση, ενώ πραγματοποιήσαμε και τις πρώτες μας δράσεις.

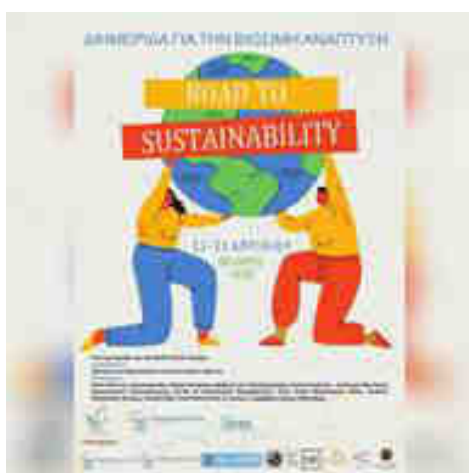


Τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο, σε συνεργασία με το Xanthi TechLab, διοργανώσαμε το Thrace Negotiations Tournament, τον πρώτο διαγωνισμό διαπραγμάτευσης αυτού του επιπέδου που πραγματοποιείται στη Βόρεια Ελλάδα.

Θεματική του διαγωνισμού ήταν η βιώσιμη ανάπτυξη, ενώ συμμετείχαν ως μέντορες διακεκριμένοι ειδικοί στη διαπραγμάτευση και τη διαχείριση συγκρούσεων.

Σκοπός μας ήταν μέσα από διαδραστικά σενάρια και ασκήσεις σε πραγματικό χρόνο να μάθουν οι συμμετέχοντες πώς να αξιοποιούν τις δεξιότητές τους για να επιτυγχάνουν την καλύτερη δυνατή συμφωνία.

Παράλληλα, διοργανώσαμε το πρώτο μας webinar με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ανακύκλωσης, ενώ με μεγάλη μας χαρά συμμετείχαμε και στη διημερίδα “Road to Sustainability” που διοργάνωσε το SDG Hub του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου υπό την αιγίδα του Δικτύου Λύσεων Βιώσιμης Ανάπτυξης Νέων Ελλάδος.



Λίγο πριν τη λήξη αυτής της ακαδημαϊκής χρονιάς, κάνουμε τον δικό μας απολογισμό, σχεδιάζοντας και τις επερχόμενες δράσεις μας εντός και εκτός του πανεπιστημίου.

Το Hub μας ανοίγει συνεχώς καινούργιες θέσεις, προσφέροντας την ευκαιρία σε νέους να αξιοποιήσουν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους συμβάλλοντας στην επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης και στη δημιουργία ενός πανεπιστημίου ευρωπαϊκών προδιαγραφών. Είμαστε ανοιχτοί σε νέες πρωτοβουλίες και συνεργασίες με τοπικούς φορείς και οργανισμούς, ιδίως με εκείνους με τους οποίους μοιραζόμαστε όραμα και ευαισθησίες.

Με μεγάλη μας χαρά σας καλούμε να συμμετάσχετε και εσείς στις δράσεις μας, ενισχύοντας το έργο μας και αποτελώντας κομμάτι μιας πραγματικά αξέχαστης εμπειρίας!

Η Ομάδα του SDG DUTH HUB



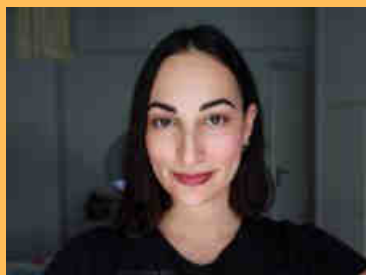
«Το όραμα μου για τον πλανήτη μας (κοινωνία, οικονομία, περιβάλλον) μου έδωσε το κίνητρο να αναλάβω τον συντονισμό του SDGs DUTH Hub. Μεγάλη μου επιθυμία και πρόκληση ταυτόχρονα είναι να καταφέρουμε να κάνουμε το Πανεπιστήμιο μας πιο “πράσινο” και να ενισχύσουμε την βιωσιμότητα του. Τέλος, θα ήθελα να τονίσω ότι το εγχείρημα αυτό είναι ένα ομαδικό παιχνίδι και θα ενθάρρυνα οποιονδήποτε θέλει να συμβάλει στην επίτευξη της #agenda2030.»

Antonio Prifti – Coordinator



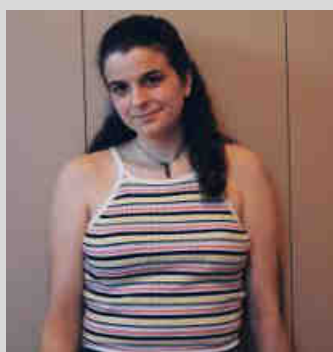
Σπύρος Κυπριώτης, Μαρία Λινάρδου – Solution Officers

«Όταν μάθαμε ότι γίναμε δεκτοί στο Hub ως solution officers, η χαρά μας ήταν απεριγράπτη. Αντιμετωπίσαμε κάποιες δυσκολίες στην αρχή, αλλά μέσα από την συνεργασία μας καταφέραμε να θέσουμε τα σωστά θεμέλια και να κάνουμε ένα δυναμικό ξεκίνημα.»



«Θέλουμε τα μέλη μας μέσα από την ανάμειξη και την ενεργό συμμετοχή τους στις δραστηριότητες του Hub να ανακαλύψουν νέες πτυχές του εαυτού τους, να δικτυωθούν εντός και εκτός Πανεπιστημίου και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους φανούν χρήσιμες στην μετέπειτα πορεία της ζωής τους. Με λίγα λόγια, σκοπός μας είναι τα μέλη μας να έχουν την καλύτερη δυνατή εμπειρία και να ανακαλύψουν ότι μπορούν να κάνουν πράγματα που δεν φαντάζονταν ποτέ!.»

Κική Δαρδαγάνη – Community Officer



Σοφία Παπασημακόπουλου, Αδαμαντία Κουλούρη – Education Officers

«Η συμμετοχή μας στο HUB αποτελεί ευκαιρία να γνωρίσουμε περισσότερο τις δυνατότητές μας και μας βοηθά καθημερινά να καλλιεργήσουμε διαφορετικές πτυχές του εαυτού μας. Με τον προγραμματισμό των δράσεων μας, νιώθουμε ότι βάζουμε το δικό μας λιθαράκι για ένα «βιώσιμο» πανεπιστήμιο.»



ΑΓΛΑΪΑ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΑΡΑΠΛΗΓΙΚΩΝ ΔΡΑΜΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΦΩΤΙΔΟΥ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ



Ευχαριστούμε πολύ κα Κατσίγιαννη για την αποδοχή, θα θέλατε να μας πείτε λίγα λόγια για εσάς;

Φυσικά, και εγώ να σας ευχαριστήσω με τη σειρά μου για την πρόσκληση. Όταν ήμουν δύο ετών διαγνώστηκα με νεανική ρευματοειδή πολυαρθρίτιδα, κάτι που εκείνα τα χρόνια ήταν πολύ σπάνιο, έστω και να διαγνωστεί ακόμη, και το αποτέλεσμα ήταν να έχω πολλαπλές αγκυλώσεις σε όλο μου το σώμα με κατάληξη να μην μπορώ πλέον να βαδίσω και να είμαι εδώ και πάρα πολλά χρόνια με αναπηρικό αμαξίδιο.

Παρόλα αυτά η αναπηρία μου δεν στάθηκε εμπόδιο στη ζωή μου, κι αυτό πιστεύω οφείλεται περισσότερο στο πείσμα των γονιών μου, να αποφασίσουν να μην με βάλουν σε κάποιο ειδικό σχολείο ή ίδρυμα.

Είχατε υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον και φίλους;

Ναι, είχα υποστήριξη γιατί ήμουν αρκετά κοινωνικό άτομο. Οι φίλοι μου στο σχολείο με βοηθούσαν να βγαίνω στο διάλειμμα. Παρόλα αυτά πάντα υπήρχαν και τα επεισόδια κοινωνικού ρατσισμού, οι κακόβουλοι άνθρωποι, τα οποία ευτυχώς αντιμετωπίσαμε με το πείσμα και το χιούμορ που μας διέκρινε σαν οικογένεια.

Αυτή την περίοδο με τι ασχολείστε;

Πριν από 26 χρόνια δημιουργήσαμε τον Σύλλογο Παραπληγικών νομού Δράμας, ξεκινώντας πιο πολύ σαν παρέα, και σήμερα είμαστε στην ευχάριστη θέση να έχουμε ένα μεγάλο έργο, όχι μόνο στη Δράμα αλλά και σε πανελλήνιο επίπεδο και να είμαστε μέλη σε παγκόσμιους οργανισμούς. Είμαι πρόεδρος και τα 26 χρόνια του Συλλόγου, και χαίρομαι γι' αυτό.

Έπειτα, ασχολήθηκα με τη διδασκαλία αγγλικών σε παιδιά, που τα αγαπώ ιδιαίτερα. Μέσω κάποιας σχολής με αλληλογραφία είχα πάρει πτυχίο Ψυχολογίας. Αργότερα κατάφερα και μπήκα στο πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Διεθνών Ευρωπαϊκών Πολιτικών και Οικονομικών Σπουδών όπου το τελείωσα με άριστα. Αμέσως μετά μπήκα στο μεταπτυχιακό, πάλι στην ίδια σχολή με κατεύθυνση πολιτική και διπλωματία, όπου και εκεί κατάφερα να το τελειώσω με άριστα.

Έχω ήδη συμμετάσχει σε συνέδρια στο εξωτερικό ως ομιλήτρια κι ως απλά σαν σύνεδρος.

Τι σας έκανε να επιλέξετε αυτές τις σπουδές;

Τα αγγλικά από μικρή μου άρεσαν πάρα πολύ! Έτσι έδωσα τις εξετάσεις, πήρα το Proficiency και έβγαλα την άδεια διδασκαλίας.

Επίσης, η ψυχολογία μου άρεσε πάρα πολύ από μικρή και διάβαζα τα βιβλία ψυχολογίας που κυκλοφορούσαν (Φρόντ, Άντλερ). Ακόμη και αυτά που δίδασκαν τότε στο γυμνάσιο και στο λύκειο.

Τέλος, με το ΠΑΜΑΚ γιατί μου αρέσουνε πάρα πολύ τα διεθνή θέματα, το διεθνές δίκαιο, η ιστορία. Με την καθηγήτριά μου στο πανεπιστήμιο, την αγαπημένη κυρία Περράκη αναλάβαμε να μεταφράσουμε τη Σύμβαση του Ο.Η.Ε για τα ΑμεΑ, που είναι το ανώτατο όργανο που υπάρχει και έχει νόμους στη χώρα μας. Πρόσφατα στον καιρό της καραντίνας κάναμε και άλλες μεταφράσεις.

Κατά τη διάρκεια των σπουδών σας, είχατε δυσκολίες σε πρακτικά ζητήματα; Αναφορικά και με την αναπηρία σας;

Είχα καθώς η σχολή ήταν στη Θεσσαλονίκη και, ενώ ευτυχώς δεν ήταν υποχρεωτική η παρακολούθηση, πήγαινα με την μητέρα μου αυθημερόν μόνο για την εξεταστική. Δεν υπήρχε χώρος, όπως είναι οι εστίες, που να μπορούμε να διανυκτερεύσουμε.

Στο μεταπτυχιακό όμως ήταν υποχρεωτική η παρακολούθηση. Πηγαίναμε δύο-τρεις φορές την εβδομάδα και γυρνούσαμε αυθημερόν. Στην αρχή το πανεπιστήμιο δεν ήταν και απόλυτα προσβάσιμο, αλλά μετά άλλαξαν κάποια πράγματα, βελτιώθηκε αρκετά η προσβασιμότητα.

Υπήρχε υποστήριξη από καθηγητές και συμφοιτητές;

Ναι, πάρα πολύ. Και από τους συμφοιτητές μου να με βοηθήσουν, να μου δώσουν τις σημειώσεις, οι καθηγητές μου πάντα καταπληκτικοί όλοι, γιατί είχα την προφορική εξέταση.

Επίσης οι καθηγητές μου μου είχαν δώσει τα κλειδιά ώστε να αφήνουμε το αμάξι κάτω στο πάρκινγκ των καθηγητών, για μεγαλύτερη ευκολία. Ήτανε όλοι πάρα πολύ γλυκοί και εξυπηρετικοί μαζί μου. Όπως υπήρχαν και μεμονωμένα «αρνητικά» επεισόδια οποία λειτούργησαν και θετικά. Μπορώ να πω ότι έμαθα από αυτά, ήταν και αυτά μέρος της γνώσης.

Από τη δική σας τη σκοπιά, με ποιους τρόπους νομίζετε ότι θα μπορούσε η Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας αλλά και οι εθελοντές φοιτητές να συμβάλλουν στην ένταξη όλων των φοιτητών και των φοιτητών με αναπηρίες;

Πιστεύω ότι πρωταρχικό είναι να δημιουργηθεί μία φιλική σχέση, για να νιώθουν άνετα και ο εθελοντής και ο άνθρωπος που χρειάζεται τη βοήθεια. Δεύτερον, τα παιδιά, οι ενήλικες που θα συμμετέχουν σαν εθελοντές πρέπει να είναι συνειδητοποιημένοι πολίτες οι ίδιοι τους. Από εκεί και πέρα, νομίζω ο εθελοντισμός έρχεται από μόνος του σύμφωνα με τις ανάγκες του άλλου. Αρκεί να σεβαστούν τον άλλο ανάλογα με τις ιδιαιτερότητές του, να τον αντιμετωπίσουν με αξιοπρέπεια, σαν ισότιμο άνθρωπο.

Καλό είναι πάντα να ρωτάμε: «τι ακριβώς βοήθεια χρειάζεστε;» αν για παράδειγμα βλέπουμε κάποιον με αμαξίδιο να θέλει να περάσει τη διάβαση. Αν πάμε να τον σπρώξουμε ξαφνικά, μπορεί να τον τρομάξουμε.

Η Δο.Συ.Π με ποιους τρόπους θεωρείτε ότι θα μπορούσε να συνεργαστεί με άλλους φορείς;

Υπάρχουνε πάρα πολλοί φορείς οι οποίοι δραστηριοποιούνται και έχουν εξαιρετικά έργα και ιδέες ώστε να συμβάλλουνε και ειδικά στους νέους ανθρώπους θα ήτανε πολύτιμο να μοιραστούνε τη γνώση. Αλλά και στην Ελλάδα, υπάρχουν τόσο αξιόλογοι σύλλογοι. Άλλοι ασχολούνται με την κινητική αναπηρία, την τυφλότητα, τα σπορ, την εκπαίδευση. Όλοι αυτοί μαζί, ο καθένας από τη μεριά του, ένα μικρό λιθαράκι αν βάλει, θα γίνει κάτι εξαιρετικό.

Τι είδους δράσεις πιστεύετε ότι θα μπορούσαμε να οργανώσουμε από κοινού;

Θα μπορούσαμε, πάντα σε συνεργασία με τους τοπικούς συλλόγους, να κάνουμε μία βόλτα ο ένας στην πόλη του άλλου ώστε να εντοπίζουμε τα προβλήματα και τον τρόπο που μπορούμε να τα λύσουμε.

Να οργανώσουμε δράσεις αναψυχής: μια συναυλία, μία δράση που να συμμετέχουν άνθρωποι με καρότσι με κινητική αναπηρία. Μπορούμε να κάνουμε μια δράση όπως κάναμε εμείς την ημέρα αυτόνομης διαβίωσης, στις 5 Μαΐου. Καθόμαστε σε ένα κεντρικό, τοπικό καφέ και οι εθελοντές μας δίνουν ένα πινακάκι που σβήνει και ρωτάνε τους περαστικούς: «τι είναι για εσάς η αυτόνομη διαβίωση; Ή η αναπηρία;». Ο καθένας γράφει αυτό που νομίζει, το κρατάει μπροστά του και τον φωτογραφίζουμε. Στο τέλος κάνουμε ένα βιντεάκι και βλέπουμε τι ισχύει για τον καθένα.

Τα σχολεία και οι σύλλογοι αναπήρων, με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν τους νέους να σπουδάσουν;

Εγώ επισκέπτομαι τα δημοτικά, για να μιλήσω στα παιδιά για την κινητική αναπηρία. Τα παιδιά κάνουν ζωγραφιές με θέμα την αναπηρία. Τα παροτρύνω να μου αφηγηθούν μια δική τους εμπειρία και έτσι καταλήγουμε στο πώς συμπεριφερόμαστε σε έναν άνθρωπο με αναπηρία. Μέσα από πολύ απλές λέξεις κι εκφράσεις και μέσα από το παιχνίδι με το αμαξίδιο τα παιδιά εξοικειώνονται και μαθαίνουν.

Μια άλλη δράση που κάνουμε είναι όταν ο Δήμος πεζοδρομεί τις κεντρικές οδούς και δεν υπάρχουν αυτοκίνητα, εμείς δίνουμε στα παιδιά κιμωλίες παροτρύνοντας τους να ζωγραφίσουν όλο το δρόμο με καρτσάκια ή ό,τι άλλο θέλουνε. Επίσης, διαθέτουμε κάποια χειροκίνητα αμαξίδια για να δει ο κόσμος πώς είναι να κινείσαι στην πόλη με αμαξίδιο.

Είναι ακόμη περισσότερα αυτά που θα μπορούσαν να γίνουν όταν επιστρέψουμε στην κανονικότητα μετά την πανδημία.

Τι θα συμβουλευάτε τους νέους ή μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους που έχουν κάποια αναπηρία και επιλέγουν να σπουδάσουν;

Ναι, να ακολουθήσουν τα όνειρά τους! Πάντα, υπάρχουν στιγμές που πιάνουμε πάτο, αλλά το θέμα είναι να βρούμε τη δύναμη να πάρουμε βαθιά ανάσα και να ξανά βγούμε πάνω. Είτε έχεις αναπηρία, είτε όχι. Αν παρατήσεις τη ζωή, θα σε παρατήσει και αυτή. Εξάλλου, όπως λέω και εγώ, όταν η ζωή σου δίνει λεμόνια τουλάχιστον κάνε λεμονάδα. Μπορεί να είναι σπουδές ή ένα χόμπι. Όλοι μας είμαστε καλοί σε κάτι, αρκεί να το ανακαλύψουμε.

Ποια είναι τα όνειρά σας, οι στόχοι σας?

Ένα όνειρό μου που δεν πραγματοποιήθηκε είναι να κάνω το διδακτορικό μου, καθώς μου αρέσει το διάβασμα, καθαρά για προσωπική μου εξέλιξη.

Ένα άλλο όνειρό μου ήταν να κάνω μία ταξιδιωτική εκπομπή για ΑΜΕΑ. Είναι ένα κομμάτι που χρειάζεται τρομερή οργάνωση όταν αφορά τους ανθρώπους με αναπηρία που δυστυχώς η πείρα μου μου έχει αποδείξει ότι δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε τα ταξιδιωτικά πρακτορεία. Θα ήθελα να είναι μια εκπομπή για όλους, γιατί όπου μπορεί κάποιος να πάει με αναπηρικό καρότσι, μπορεί να πάει ο καθένας. Έχω ήδη κάνει κάποιες επαφές ως προς αυτό αλλά δυστυχώς δεν στάθηκα τυχερή στο να βρω χορηγούς.

Σας ευχαριστώ πάρα πολύ κα Κατσίγιαννη.