



ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ
ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
ΕΘΕΞΙΣ 2020-2021

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΩΜΕΝΩΝ

1	ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	ii
2	ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	ii
1	Εισαγωγή.....	1
2	Εναρξη δράσεων εθελοντικής ομάδας Εθεξίς.....	1
3	Δραστηριότητα της εθελοντικής ομάδας στην περίοδο την πανδημίας	4
3.1	Σεμινάριο για το αξιακό υπόβαθρο του εθελοντή	5
3.2	Σεμινάριο για την δυναμική της ομάδας	6
3.3	Η Επίδραση του Εθελοντισμού στην Ψυχική Υγεία.....	7
3.4	Εθελοντισμός και Βιοποικιλότητα στις προστατευόμενες περιοχές της Ελλάδας.....	8
4	Βιωματικά Εργαστήρια Εκπαίδευσης	9
4.1	1 ^ο Βιωματικό εργαστήριο 2-4 Ιουλίου 2021	9
4.2	2 ^ο Βιωματικό Εργαστήριο 8-10 Ιουλίου.....	11
4.3	3 ^ο Βιωματικό Εργαστήριο 15-17 Ιουλίου	13
4.4	4 ^ο Βιωματικό Εργαστήριο 23-25 Ιουλίου	14
5	Εξορμηση στην Ελατεια.....	17
5.1	Ξυλοκατασκευές (στατική, δομή με φυσικά υλικά).....	21
5.2	Ζεύξη ποταμού-Γεφυροποιία	23
5.3	Τραπεζαρία	25
5.4	Χώρος Καθιστικού	26
5.5	Μαγειρείο χωροί εστίασης.....	26
5.6	Χωροταξία και εργονομία	28
5.7	Φωτισμός.....	28
5.8	Εργαστήρια	29
5.8.1	Εργαστήρια μετεωρολογίας (μέτρηση θερμοκρασίας , πίεσης υγρασίας).....	29
5.8.2	Εργαστήρια ανάλυσης νερού	29
5.8.3	Εργαστήριο απόσταξης άγριων φρούτων.....	30
5.8.4	Εκπαίδευση προσανατολισμού στο ύπαιθρο/ διάβασμα χάρτη	30
5.8.5	Αστεροσκοπία - Ουράνια νυχτερινή παρατήρηση.....	31
5.8.6	Καταγραφή χλωρίδας πανίδας φωτογράφιση	31
5.8.7	Βραδινές δραστηριότητες Παιχνίδια γνωριμίας.....	33
5.9	Εξωτερικές Δραστηριότητες/ Κατάβαση του ποταμού Νέστου	34
5.10	Λειτουργικές Ανάγκες και Οργάνωση	37

6	Συμπεράσματα	56
7	Επίλογος.....	58
8	Ευχαριστίες.....	59
9	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.....	60

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1	Αναλυτικό πρόγραμμα δράσεων για το 1ο βιωματικό εργαστήριο	9
Πίνακας 2	Αναλυτικό πρόγραμμα δράσεων για το 2ο βιωματικό εργαστήριο	11
Πίνακας 3	Αναλυτικό πρόγραμμα δράσεων για το 3ο βιωματικό εργαστήριο	13
Πίνακας 4	Ημερήσιο πρόγραμμα εξόρμησης.....	60
Πίνακας 5	Ημερήσιο Διαιτολόγιο εξόρμησης.....	61
Πίνακας 6	Προϋπολογισμός εξόρμησης.....	63

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1	Στιγμές από την δράση περιποίησης στο κεντρικό Δάσος του Π.Π	2
Εικόνα 2	Στιγμές απο την περιποίηση χώρου του τμήματος Χ/Μ	3
Εικόνα 3	Εγκατάσταση σκηνών στο χώρο διαμονής	10
Εικόνα 4	Χώρος Εστίασης	10
Εικόνα 6	Εγκατάσταση σκηνών στο χώρο διαμονής	10
Εικόνα 5	Εκπαίδευση στη δημιουργία συνδέσεων και σταθερές κατασκευές.....	10
Εικόνα 7	Είσοδος χώρου κατασκήνωσης στην Ελαία Μεσσηνίας (διακρίνεται και η φυσική περίφραξη).....	12
Εικόνα 8	Δεντροφύτευση πεύκων στο Δάσος της Ελαίας	14
Εικόνα 9	Εξόρμηση στο Πολυλύμνιο	15
Εικόνα 10	Δεντροφύτευση στο Δάσος της Ελαίας, συμβολική αντικατάσταση των ξεριζωμένων δένδρων	15
Εικόνα 11	Τελική διαμόρφωση χώρου στο χώρο κατασκήνωσης, Ελαία Μεσσηνίας.....	16
Εικόνα 12	Πρόγραμμα εκπαιδευτικής εξόρμησης στο Δάσος της Ελατίας	17
Εικόνα 13	Προετοιμασία γεύματος στις εγκαταστάσεις του Δασικού Χωριού Ελατειάς	18
Εικόνα 14	Χώρος τζακιού στις εγκαταστάσεις του Δασικού Χωριού Ελατειάς.....	19
Εικόνα 15	Η αρχική μορφή του χώρου	19
Εικόνα 16	Το παλιό γεφυράκι.....	19
Εικόνα 17	Αγριολούλουδα του Δάσους.....	20
Εικόνα 18	Το ποτάμι που διασχίζει το χώρο εγκατάστασης	20
Εικόνα 19	Συστάδες οξιάς.....	20
Εικόνα 20	Κατεργασία κορμών.....	22
Εικόνα 21	Κατεργασία κορμών.....	22
Εικόνα 22	Συλλογή κορμών για ξυλοκατασκευές.....	22
Εικόνα 23	Συλλογή κορμών για ξυλοκατασκευές.....	22
Εικόνα 25	Τοποθέτηση πατώματος της γέφυρας.....	23
Εικόνα 24	Σύνδεση των κορμών με σχοινί	23

Εικόνα 26 Σταυροειδής κόμποι με σχοινί Σιζάλ	24
Εικόνα 27 Τοποθέτηση πλάγιου τμήματος γέφυρας (στήριξη Λ)	24
Εικόνα 28 Τελική μορφή γέφυρας και προβλήτας	24
Εικόνα 29 Πλάγια όψη γέφυρας.....	24
Εικόνα 30 Τελική μορφή γέφυρας και προβλήτας	24
Εικόνα 31 Τελική μορφή γέφυρας και προβλήτας	24
Εικόνα 32 Ο σκελετός της τραπεζαρίας.....	25
Εικόνα 33 Πίσω όψη τραπεζαρίας.....	25
Εικόνα 34 Πλάγια όψη τραπεζαρίας, πλευρά εισόδου	25
Εικόνα 35 Τελική μορφή τραπεζαρίας.....	25
Εικόνα 36 Χώρος καθιστικού (αμφιθέατρο) και σακιδιοθήκης.....	26
Εικόνα 37 Εστίες μαγειρείου	27
Εικόνα 38 Πλήρως εξοπλισμένο μαγειρείο	27
Εικόνα 39 Αποτελέσματα μαγειρίου	27
Εικόνα 40 Οι μάγειρες εν δράση	27
Εικόνα 41 Τελική χωροταξία χώρου	28
Εικόνα 42 Ξηρή τουαλέτα.....	28
Εικόνα 43 Χώρος αποθήκευσης λαμπών.....	28
Εικόνα 44 Εξοπλισμός μετεωρολογικού σταθμού	29
Εικόνα 45 Εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε για της μετρήσεις ανάλυσης ποιότητας νερού	29
Εικόνα 46 Μετρήσεις για ανάλυση ποιότητας νερού	29
Εικόνα 47Μαρμελάδες και σιρόπια απο άγριους καρπούς.....	30
Εικόνα 48 Χάλκινο αποστακτήριο	30
Εικόνα 49 Εκπαίδευση προσανατολισμού στο δάσος και διάβασμα χάρτη	30
Εικόνα 50 Νυχτερινός ουρανός στο Δάσος της Ελατειάς.....	31
Εικόνα 51 Αγριολούλουδα του Δάσους της Ελατιάς.....	32
Εικόνα 52 Περίπατος και αναζήτηση στο Δάσος της Ελατειάς	32
Εικόνα 53 Άργια αγέλη αλόγων.....	32
Εικόνα 54 Συζήτηση γύρω απο τη φωτιά	33
Εικόνα 55 Εκπαίδευση προετοιμασίας για την κατάβαση στο Νέστο με κανόε καγιάκ.....	34
Εικόνα 56 Πτηνά στον βιότοπο του ποταμού Νέστου	35
Εικόνα 57 Κατάβαση του ποταμού Νέστου απο την εθελοντική ομάδα Έθεξις.....	35
Εικόνα 58 Κατάβαση του ποταμού Νέστου απο την εθελοντική ομάδα Έθεξις.....	36
Εικόνα 59 Κατάβαση του ποταμού Νέστου απο την εθελοντική ομάδα Έθεξις.....	36
Εικόνα 60 Ομάδες Αρμοδιοτήτων	37

1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Σεπτέμβριο του 2020 με απόφαση της πρυτανείας ιδρύθηκε η επιτροπή εθελοντισμού, που περιλαμβάνει την διάδοση του εθελοντισμού σε όλες τις Σχολές του Πανεπιστημίου Πατρών. Η εθελοντική ομάδα φοιτητών του Πανεπιστημίου Πατρών δημιουργήθηκε με στόχο να αναδείξει τον εθελοντισμό ως τρόπο ζωής, έκφρασης και νοοτροπίας για τους φοιτητές στο πανεπιστήμιο. Μέσα από τις δράσεις μας οι φοιτητές αναβαθμίζουν την ποιότητα ζωής τους εντός της πανεπιστημιακής κοινότητας όσο και εκτός, δημιουργώντας τις συνθήκες για να εξελιχθούν σε ενεργούς πολίτες. Ο εθελοντισμός, πέραν από την πολύπλευρη προσφορά του στην πανεπιστημιακή κοινότητα και την κοινωνία, αποτελεί μια διαδικασία συνεχούς αυτοβελτίωσης. Ο εθελοντής εφοδιάζεται με τις ιδέες του σεβασμού, της συνεργατικότητας και της ανιδιοτελούς προσφοράς. Με γνώμονα τα παραπάνω, η ομάδα δραστηριοποιείται σε 3 κατευθύνσεις : την κοινωνική προσφορά (αιμοδοσίες, παροχή ανθρώπινου δυναμικού σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης κ.α.), την προστασία του περιβάλλοντος (δενδροφυτεύσεις, προστασία χλωρίδας και πανίδας κ.α.) και την επαγγελματική ηθική των μελλοντικών επιστημόνων στην κοινωνία.

2 ΕΝΑΡΞΗ ΔΡΑΣΕΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΕΘΕΞΙΣ

Το ενδιαφέρον που επιδείχθηκε από φοιτητές στους οποίους απευθυνθήκαμε ήταν μεγάλο και δραστηριοποιήθηκαν ιδίως φοιτητές από τις σχολές χημικών μηχανικών, μηχανολόγων μηχανικών, ηλεκτρολόγων μηχανικών, βιολογίας, φιλοσοφικής ιατρικής, λογοθεραπείας κ.α. Οι φοιτητές εντάχθηκαν στην πανεπιστημιακή ομάδα που ονομάστηκε ΕΘΕΞΙΣ από τον συνδυασμό των λέξεων Εθελοντισμός και Ήξις (συνήθεια). Μετά από πολλές συζητήσεις με όλα τα μέλη, επιλέχθηκε σαν πρώτη δράση η περιποίηση του παραμελημένου Δασυλλίου που βρίσκεται μεταξύ πάρκου Ειρήνης και Μουσείου επιστημών.

Η δραστηριότητα αυτή, απευθυνόταν για πρώτη φορά σε εθελοντές από όλες τις σχολές και αφορούσε στο κλάδεμα δέντρων, στην διάνοιξη των διαδρόμων και στην καθαριότητα από τα πολλά σκουπίδια που γέμιζαν το χώρο. Ιστορικά αναφέρουμε ότι το Δασύλλιο αυτό φυτεύτηκε από εθελοντές του Πράσινου Πανεπιστημίου και εθελοντικές ομάδες της Πάτρας το 2011, με πρωτοβουλία του κ. Β.Στιβανάκη και Γ.Αγγελόπουλου.

Στις 26 Σεπτεμβρίου 2020 λοιπόν, έμελλε να πραγματοποιηθεί η πρώτη δράση της ομάδας στο Campus του Πανεπιστημίου Πατρών ως μία προσπάθεια αναβάθμισης του εθελοντισμού σε ευρύτερα πλαίσια. Με μία πρώτη ματιά θα έλεγε κανείς πως με την συμμετοχή 19 ατόμων εκ των οποίων η συντριπτική πλειοψηφία ήταν χημικοί μηχανικοί η προσπάθεια αυτή κρίνεται ως μερικά επιτυχής, αλλά δικαιολογημένα λόγω της βροχής. Η περιποίηση στο δασάκι του Πάρκου της Ειρήνης ολοκληρώθηκε ακόμα και κάτω από καταρρακτώδη βροχή καθώς ανοίχτηκαν ξεχασμένα μονοπάτια που ήταν καλυμμένα από χώμα και σκουπίδια, και τα δέντρα περιποιήθηκαν με κλάδεμα και το πιο σημαντικό προετοιμάσαμε το έδαφος για την επόμενη δράση.

Δύο εβδομάδες μετά τα 19 άτομα έγιναν 60 φοιτητές και 10 εργαζόμενοι του πανεπιστημίου, καθηγητές, λέκτορες, αντιπρυτάνεις και μέλη της τεχνικής υπηρεσίας και τα εργαλεία τους έκαναν το έργο μας ευκολότερο. Αποτέλεσμα ήταν τα μονοπάτια πλέον να ενώνουν την καφετέρια του

Πάρκου της ειρήνης μέχρι το σημείο που τελειώνουν τα κτίρια των Οικονομικών επιστημών και μαζεύτηκαν 20 μεγάλες σακούλες σκουπιδιών. Δημιουργήθηκαν λοιπόν οι κατάλληλες συνθήκες για ένα πολύ όμορφο περίπατο στο δάσος του Πάρκου της Ειρήνης όταν με το καλό επιστρέψουμε στο πανεπιστήμιο. Η βόλτα αυτή μπορεί να γίνεται πλέον γύρω από όμορφα περιποιημένα φυτά και μονοπάτια καθαρά από σκουπίδια και βρωμιές που δέσποζαν σε αυτό το χώρο ως κάποια ξεχασμένη χωματερή. Η πρυτανεία ενίσχυσε οικονομικά με την προσφορά αναψυκτικών σάντουιτς και γλυκών και τις δύο εκδηλώσεις.



Εικόνα 1 Στιγμές από την δράση περιποίησης στο κεντρικό Δάσος του Π.Π

Η Τριλογία των δράσεων ολοκληρώθηκε στον πυρήνα του εθελοντισμού στο τμήμα Χημικών Μηχανικών στις 17 Οκτωβρίου. Αφού πετύχαμε τον πρώτο στόχο που ήταν να διευρύνουμε τις δράσεις μας για όλο το πανεπιστήμιο τα πράγματα εκεί ήταν γνώριμα και η ανταπόκριση μεγάλη 40 φοιτητές εκ των οποίων 10 πρωτοετείς. Καλωσορίσαμε λοιπόν τη σχολή Χημ. Μηχ. με ένα βάψιμο στο θεατράκι, περιποίηση δέντρων, καλλωπισμό και καθαρισμό των εξωτερικών χώρων, δεντροφύτευση στο πίσω μέρος του παλιού κτιρίου, και το καθιερωμένο ψήσιμο στο τέλος της ημέρας. Εμείς κάναμε το καθήκον μας, όμορφηναμε το χώρο που θέλουμε να περνάμε την περισσότερη ώρα της ημέρας στην φοιτητική μας ζωή όμως, η ζωή είχε άλλα σχέδια και δεν μας επέτρεψε (2^ο κύμα) πλέον αυτό.



Εικόνα 2 Στιγμές απο την περιποίηση χώρου του τμήματος Χ/Μ

3 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Δυστυχώς, το δεύτερο κύμα της πανδημίας (Νοέμβριος 2020) έφερε το κλείσιμο του πανεπιστημίου και την απαγόρευση συναθροίσεων. Η ενημέρωση των φοιτητών και η προσέλκυση εθελοντών συνεχίστηκε από τότε μόνο διαδικτυακά.

Στη διάρκεια της πανδημίας και κάτω από το καθεστώς της απαγόρευσης συναθροίσεων τον Δεκέμβριο του 2020, ο κεντρικός πυρήνας της εθελοντικής ομάδας αποφάσισε να λειτουργήσει έστω και με διαδικτυακό τρόπο, προετοιμάζοντας δράσεις τις οποίες μπορούσαμε να πραγματοποιήσουμε μετά τη λήξη των περιοριστικών μέτρων.

Επιλέξαμε λοιπόν μετά από πολλές συζητήσεις τους παρακάτω στόχους.

1. Ενημέρωση για το αξιακό υπόβαθρο του εθελοντισμού
2. Διάδοση της φιλοσοφίας και των αρχών του εθελοντή
3. Ενημέρωση για τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη στόχων όπως η λειτουργία σε ομάδες, συνεργασία, άμιλλα και παιχνιδοποίηση της γνώσης
4. Ενημέρωση για την ανάγκη της εμπλοκής του εθελοντισμού με την προσφορά στο φυσικό περιβάλλον, μία που κλιματική αλλαγή και υποβάθμιση της ποιότητας ζωής είναι το πρώτο ζητούμενο σήμερα
5. Ενημέρωση για τη σχέση της φυσικής και ψυχικής υγείας με τον εθελοντισμό και το φυσικό περιβάλλον
6. Οργάνωση βιωματικής εκπαίδευσης με σκοπό την ατομική ολοκλήρωση του αυριανού επιστήμονα και η απόκτηση κοινωνικών και τεχνικών δεξιοτήτων.
7. Ενασχόληση και με γενικότερα γνωστικά πεδία του φοιτητή

Καταλήξαμε λοιπόν, στην δημιουργία ομάδων που προετοίμαζαν εκπαιδευτικά σεμινάρια και εξορμήσεις σε χώρους περιβαλλοντολογικού ενδιαφέροντος που θα αποσκοπούσαν στην επίτευξη των παραπάνω στόχων. Πιο συγκεκριμένα, σαν κύριο μέσον για τη βιωματική εκπαίδευση στα παραπάνω δημιουργήθηκαν ομάδες εργασίας οι οποίες προετοίμασαν τέσσερα σεμινάρια διαδικτυακού τύπου, με τη βοήθεια εξωτερικών συνεργατών που εξειδικεύονταν στο εκάστοτε θέμα του σεμιναρίου. Για την υλοποίηση των σεμιναρίων διαμορφώθηκαν προγράμματα, παρουσιάσεις, διαδραστικά παιχνίδια και διαδικτυακά εργαστήρια.

3.1 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΑΞΙΑΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΗ

Το σεμινάριο για το αξιακό υπόβαθρο του εθελοντή πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 13 Μαρτίου 2021 και ώρα 18:00.

Το παρών στην εκδήλωση έδωσαν τόσο ο πρύτανης του Πανεπιστημίου Πατρών κ. καθηγητής Χρήστος Μπούρας που απεύθυνε χαιρετισμούς σηματοδοτώντας την έναρξη του σεμιναρίου, όσο και ο αντιπρύτανης κ. καθηγητής Παναγιώτης Δημόπουλος που παρουσίασε το μέχρι τώρα έργο της εθελοντικής ομάδας στο Πανεπιστήμιο. Ο Νικόλας Καψής παρουσίασε τα μελλοντικά σχέδια της Έθεξιν καθώς και την δομή του σεμιναρίου, και εν συνεχεία ο Μάριος Βλαχογιάννης εμβάθυνε πάνω στις αξίες και τα ηθικά διλήμματα του εθελοντή. Την σκυτάλη πήρε ο Ιωάννης Κάλυμνος που παρουσίασε την πυραμίδα των ανθρώπινων αναγκών του Abraham Maslow, ενώ το σεμινάριο έκλεισε με συζήτηση της συντονιστικής επιτροπής και του κοινού επί των απαντήσεων σε τεστ προσωπικότητας και ερωτηματολόγια που είχε συμπληρώσει πριν την έναρξη του σεμιναρίου μεγάλο μέρος των συμμετεχόντων.

Σε όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου υπήρξαν παρεμβάσεις τόσο από το κοινό όσο και από τους προσκεκλημένους ομιλητές, κυρίως Χαράλαμπο Βογιατζή, Χρήστο Τουμπανάκη και Ιωάννη Κάλυμνο, ενισχύοντας τον διαδραστικό χαρακτήρα της εκδήλωσης.

Υπήρξε πολύ μεγάλη συμμετοχή και στο σωστό χρόνο, και εκτιμήθηκε ότι συμμετείχαν 90 τουλάχιστον φοιτητές. Η εκτίμηση βασίζεται στο ότι είχαμε 80 διαδικτυακές συμμετοχές, ενώ ένα ποσοστό φοιτητών ήταν σε παρές και παρακολουθούσαν ταυτόχρονα. Εκτός από τον αριθμό των συμμετοχών υπήρξε και ποιοτική παρουσία στις παρεμβάσεις από συμμετέχοντες. Οι παρατηρήσεις, οι απόψεις και τα σχόλια υπερέβησαν τα 50 που σημαίνει ότι υπήρξε ισχυρή διάδραση στην εξέλιξη του σεμιναρίου. Ένα εντυπωσιακό φαινόμενο ήταν η συμμετοχή των φοιτητών, με ερωτήσεις και σχόλια πριν καλά-καλά ολοκληρωθεί η δεύτερη παρουσίαση της επιτροπής που ουσιαστικά, ήταν η πρώτη που άγγιζε το θέμα (η πρώτη ήταν περισσότερο περιγραφική). Αυτό έδειξε την διάθεση και την ανάγκη που είχαν οι φοιτητές που παρακολούθησαν το σεμινάριο για συμμετοχή, καθώς και τον έντονο προβληματισμό τους για ό,τι διαχειρίζεται ο εθελοντισμός. Αποδείχτηκε ότι είναι κάτι που τους ενδιαφέρει και για αυτό δεν περίμεναν να ολοκληρωθεί η παρουσίαση για να παρέμβουν.



3.2 ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Στο δεύτερο σεμινάριο ασχοληθήκαμε με τα μέσα που χρησιμοποιούμε, όπως τη δυναμική των ομάδων, τον προγραμματισμό, τον επιμερισμό των στόχων και την παιγνιοποίηση της γνώσης

Το 2^ο διαδικτυακό σεμινάριο του Έθεξ με θέμα την Δυναμική της ομάδας πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 3 Απριλίου 2021 και ώρα 17:00.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με έναν σύντομο χαιρετισμό από τον κ. Παναγιώτη Δημόπουλο, αντιπρύτανη και υπεύθυνου της επιτροπής για τον εθελοντισμό του Πανεπιστημίου Πατρών. Στην συνέχεια η εισαγωγή στο θέμα της δυναμικής των ομάδων έγινε από τον Λευτέρη Ρασιδάκη, ο οποίος παρουσίασε τα καίρια ερωτήματα που μας απασχόλησαν καθώς και την δομή του σεμιναρίου. Στην συνέχεια η Γεωργία Μελέτη μέσω ενός διαδραστικού παιχνιδιού, παρουσίασε την δυναμική των ομάδων, τα χαρακτηριστικά, τα στάδια και τους ρόλους των μελών σε μία ομάδα. Ο λόγος στην συνέχεια δόθηκε στον Στέφανο Λάβδα και στους εκπρόσωπους από 2 εθελοντικές ομάδες του Πανεπιστημίου μας. Τον Κουφόπουλο Γιάννη και τον Δημήτρη Παπακωνσταντίνου από την BITUP και την Ειρήνη Καλλίτση από την CheerUP, με τους οποίους έγινε συζήτηση σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους λειτουργεί μία εθελοντική ομάδα. Κλείνοντας έγινε μία μικρή παρουσίαση από τον Νίκο Συμινή πάνω στο θέματος παιγνιοποίησης, ένα ισχυρό εργαλείο το οποία σχετίζεται άμεσα με την ευχάριστη μετάδοση γνώσης.

Ο διαδραστικός χαρακτήρας της εκδήλωσης έγινε εμφανής λόγω των ερωτήσεων και παρεμβάσεων από το κοινό (παρακολούθησαν το σεμινάριο πάνω από 50 άτομα) καθώς και από τους προσκεκλημένους, κ. Χαράλαμπο Βογιατζή, Χρήστο Τουμπανάκη, Ιωάννη Κάλυμνο και Νικόλα Σταθόπουλο. Επιπλέον το ενδιαφέρον του κοινού καθώς και των προσκεκλημένων φάνηκε ιδιαίτερα από το γεγονός πως η συζήτηση συνεχίστηκε για αρκετό χρόνο μετά το πέρας της.



3.3 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Στο 3ο σεμινάριο ασχοληθήκαμε με την ατομική ολοκλήρωση του εθελοντή και την σημασία που έχει το περιβάλλον σε αυτήν. Το σεμινάριο για την επίδραση του εθελοντισμού στην ψυχική υγεία διεξάχθηκε το Σάββατο 24 Απριλίου 2021, και ώρα 17:00 μέσω της πλατφόρμας του Zoom.

Στην εκδήλωση έδωσε το παρών ο αντιπρύτανης κ. καθηγητής Παναγιώτης Δημόπουλος που δήλωσε την στήριξη του Πανεπιστημίου Πατρών στις δράσεις της εθελοντικής ομάδας. Το θεωρητικό υπόβαθρο για την ανάλυση του θέματος προσφέρθηκε από τον ψυχολόγο κ. Νικόλαο Σταθόπουλο και τον Διευθ. Ψυχιατρικής Κλινικής κ. Γεώργιο Ρήγα. Ο φοιτητής Σίλας Ανδρουλάκης έκανε την εισαγωγή στο θέμα, συνδέοντας το με τα προηγούμενα δύο σεμινάρια και το συσχέτισε με τους στόχους της εθελοντικής ομάδας του Έθεξις. Έπειτα τον λόγο πήρε ο Μάριος Βαλακώστας (φοιτητής Ιατρικής) και παρουσίασε τον τρόπο προσέγγισης του θέματος από την σκοπιά της κοινωνικής ψυχολογίας. Στην κοινωνική ψυχολογία παρουσιάζονται τα εξής επίπεδα: το ενδοατομικό, το διατομικό, το διομαδικό και το ιδεολογικό στο οποίο επικεντρώθηκε. Ο Ένρι Σκούρη παρουσίασε το διομαδικό επίπεδο, η Αθανασία-Άννα Μόρφη το διατομικό και η Ανθή Βαβυλουσάκη το ενδοατομικό. Το σεμινάριο έκλεισε με συζήτηση της συντονιστικής επιτροπής και του κοινού πάνω στα θέματα που θίχτηκαν καθώς και με απαντήσεις σεαπορίες που διατυπώθηκαν.

Καθόλη την διάρκεια του σεμιναρίου πραγματοποιήθηκαν παρεμβάσεις και από το κοινό, αλλά και από τους προσκεκλημένους, δίνοντας διαδραστικό χαρακτήρα στην εκδήλωση.

Η εθελοντική ομάδα δήλωσε ικανοποιημένη από την συμμετοχή (συμμετείχαν έως και 60 άτομα, εκ των οποίων η πλειοψηφία ήταν φοιτητές) και από το τελικό αποτέλεσμα της εκδήλωσης.



3.4 ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Στο 4ο σεμινάριο Με τη βοήθεια ειδικών αναφερθήκαμε και εκπαιδευθήκαμε σε θέματα ψυχικής υγείας και τη σημασία που έχει για αυτήν, το δομημένο και φυσικό περιβάλλον. Το σεμινάριο για τον εθελοντισμό και τη βιοποικιλότητα στις προστατευόμενες περιοχές της Ελλάδας διεξάχθηκε το Σάββατο 29 Μαΐου 2021 και ώρα 17:00 μέσω της πλατφόρμας του Zoom.

Στο σεμινάριο αυτό παρουσίασε ο κύριος Παναγιώτης Δημόπουλος, Αντιπρύτανης και καθηγητής του τμήματος Βιολογίας, την πλούσια βιοποικιλότητα στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα αναφέρθηκε στο πώς γίνεται ο εντοπισμός και η παρατήρηση καθώς και ποια μέσα καταγραφής χρησιμοποιούνται ώστε να εμπλουτίζεται συνεχώς η βιβλιοθήκη πληροφοριών της βιοποικιλότητας που απασχολεί την επιστημονική κοινότητα. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε για το Δάσος της Ελατειάς όπου θα αποτελούσε και τον προορισμό της μεγάλης εξόρμησης τον Αύγουστο του 2021.

Σε αυτό σεμινάριο ασχοληθήκαμε και με την επίδραση του περιβάλλοντος στην ψυχική υγεία. Για αυτό το θέμα μίλησε ο κύριος Γιώργος Ρήγας, Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής, παρουσιάζοντας και αναλύοντας επιστημονικές έρευνες που συνδέουν την ψυχική υγεία με την επαφή των ανθρώπων με το φυσικό περιβάλλον.



4 ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Με την λήξη των απαγορεύσεων, πραγματοποιήθηκαν συναντήσεις, συνελεύσεις και ξεκίνησε η υλοποίηση των προγραμματισμένων βιωματικών εργαστηρίων στον οικότοπο της Ελαίας Μεσσηνίας. Εκεί δημιουργήθηκαν οι απαραίτητες εγκαταστάσεις, με σεβασμό πάντα στο φυσικό περιβάλλον, για την διαβίωση των εθελοντών φοιτητών για όλα τα Σαββατοκύριακα του Ιουλίου. Τα εργαστήρια αυτά είχαν εκπαιδευτικό βιωματικό χαρακτήρα στα οποία οι εθελοντές φοιτητές από διάφορες σχολές γνωρίστηκαν μεταξύ τους, αντάλλαξαν απόψεις και προγραμματίσαν τις επιμέρους δραστηριότητες στη μεγάλη εξόρμηση του Αυγούστου. Οι εξορμήσεις στην Ελαία περιλάμβαναν εκπαιδεύσεις σε βασικούς τομείς απαραίτητους για την διαβίωση και την ευαισθητοποίηση σε περιβαλλοντικά κοινωνικά και θέματα υγιεινής. Παράλληλα οργανώθηκαν και επισκέψεις σε χώρους ιδιαίτερου οικολογικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος

4.1 1^ο ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2-4 ΙΟΥΛΙΟΥ 2021

Η πρώτη εξόρμηση πραγματοποιήθηκε 2-4 Ιουλίου 2021 και πήραν μέρος 21 φοιτητές (σχολές : Χημικοί και Ηλεκτρολόγοι μηχανικοί, Βιολογία, Αρχιτεκτονική, Λογοθεραπεία). Η ομάδα επικεντρώθηκε στην βιωματική εκπαίδευση για θέματα σκηνοπηγίας, οικολογικές κατασκευές με ξύλο και σχοινί καθώς και στη χωροταξία την εργονομία και την πληρότητα των εγκαταστάσεων διαβίωσης και υγιεινής, άκρως απαραίτητες για υπαίθρια διαβίωση.

Αναλυτικά το Πρόγραμμα περιελάμβανε

Πίνακας 1 Αναλυτικό πρόγραμμα δράσεων για το 1ο βιωματικό εργαστήριο

<u>Παρασκευή 2 Ιουλίου</u>	<u>Σάββατο 3 Ιουλίου</u>	<u>Κυριακή 4 Ιουλίου</u>
- Αναχώρηση από Πάτρα Παρασκευή 2 Ιουλίου το μεσημέρι - Εγκατάσταση στον χώρο της κατασκήνωσης και στήσιμο των μεγάλων σκηνών. Εξοικείωση με το στήσιμο του εξοπλισμού διαβίωσης - Προετοιμασία βραδινού και γεύμα	- Εκπαίδευση στην υγιεινή - Εκπαίδευση σε συνδέσεις και κόμπους - Κατασκευές υγιεινής και εστίασης (Ντούζ, Μαγειρείο, Εγκαταστάσεις για καθαρισμό των σκευών, παροχή ύδρευσης) - Οικολογικές πρόχειρες εγκαταστάσεις (τραπεζαρία) - Οικολογική περίφραξη προστασίας δενδροφυτεύσεων - Περιήγηση στην γύρω περιοχή του δάσους και ενημέρωση σχετικά με τα τοπικά ζητήματα, περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, αναγνώριση και ενημέρωση για την τοπική χλωρίδα	- Εξόρμηση στους καταρράκτες της Νέδας, και στο σπήλαιο Στόμιο. Κατάβαση από την κοίτη του ποταμού, επίσκεψη της περιοχής του στομίου και των καταρακτών της νέδας τα οποία αποτελούν σημεία ιδιαίτερου περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος και φυσικού κάλλους. - Απεγκατάσταση των σκηνών και επιστροφή στην Πάτρα το απόγευμα

Οι μεταφορές έγιναν με ιδιωτικά αυτοκίνητα και το κόστος μεταφοράς, τροφοδοσίας εστίασης και υλικών καλύφθηκε με αυτοχρηματοδότηση. Το ύψος της ατομικής συμμετοχής ανήλθε για το τριήμερο σε 25 ευρώ ανά άτομο.



Εικόνα 3 Χώρος Εστίασης



Εικόνα 4 Εγκατάσταση σκηनों στο χώρο διαμονής



Εικόνα 5 Εκπαίδευση στη δημιουργία συνδέσεων και σταθερές κατασκευές



Εικόνα 6 Εγκατάσταση σκηनों στο χώρο διαμονής

4.2 2^ο ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 8-10 ΙΟΥΛΙΟΥ

Το δεύτερο Σαββατοκύριακο 8-10 Ιουλίου 2021, ασχοληθήκαμε με την μαγειρική, ιδιαίτερα την παραδοσιακή γαστρονομία. Ενημερωθήκαμε για τον απαραίτητο ατομικό και ομαδικό εξοπλισμό και τη συντήρησή του, και τέλος με την οικολογική προσέγγιση- ενημέρωση των εξορμήσεών μας καθώς και τις μεθόδους ορθής παρατήρησης της φύσης.

Παράλληλα πραγματοποιήθηκαν δενδροφύτευσεις, με τη συνεργασία του Δασαρχείου και του φορέα διαχείρισης Κυπαρισσιακού, στα σημεία όπου η καταιγίδα Ιανός έχει ξεριζώσει αιωνόβια δέντρα. Παράλληλα φυτεύτηκαν δασοπροστατευτικά και πυροπροστατευτικά είδη, στα όρια των δασικών οδών, όπου ο κίνδυνος πυρκαγιάς είναι αυξημένος από την επισκεψιμότητα. Ταυτόχρονα με οικολογικά υλικά, περιφράχθηκαν περιοχές προστασίας, όπως θαμνώνες, αναπτυσσόμενα νεαρά φυτά και σημεία δεντροφύτευσης. Σε αυτό συμμετείχαν 13 φοιτητές Μηχ. μηχανικοί, Ηλεκτρ. μηχανικοί και Χημικοί μηχανικοί.

Πίνακας 2 Αναλυτικό πρόγραμμα δράσεων για το 2ο βιωματικό εργαστήριο

<u>Παρασκευή 8 Ιουλίου</u>	<u>Σάββατο 9 Ιουλίου</u>	<u>Κυριακή 10 Ιουλίου</u>
• Αναχώρηση από Πάτρα • Εγκατάσταση στον χώρο της κατασκήνωσης και στήσιμο των μεγάλων σκηνών. Εξοικείωση με το στήσιμο του εξοπλισμού διαβίωσης • Προετοιμασία βραδινού και γεύμα	• Εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες • Οικολογικές πρόχειρες εγκαταστάσεις • Συνέχεια στησίματος Οικολογική περίφραξη προστασίας • Ευαισθητοποίηση για την προστασία του Δάσους της Ελαίας • Δενδροφύτευσεις	• Εξόρμηση στον Επικούρειο Απόλλωνα • Απεγκατάσταση των σκηνών και επιστροφή στην Πάτρα



Εικόνα 3 Είσοδος χώρου κατασκήνωσης στην Ελαία Μεσσηνίας (διακρίνεται και η φυσική περίφραξη)

4.3 3^ο ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 15-17 ΙΟΥΛΙΟΥ

Στο τρίτο Σαββατοκύριακο που συμμετείχαν 11 φοιτητές (Χημικοί μηχανικοί, Ιατρική) πραγματοποιήθηκαν καθαρισμοί από εύφλεκτα υλικά και απορρίμματα σε επιβαρυμένα σημεία του δάσους, αναδείχθηκαν μονοπάτια και περιποιήθηκαν παλαιότερες δενδροφυτεύσεις, που είχαν πραγματοποιηθεί από το δασαρχείο Κυπαρισσίας, τα τελευταία δύο χρόνια (περίπου 300 δέντρα).

Δόθηκε ιδιαίτερη σημασία και προσοχή στην εξασφάλιση της βιοποικιλότητας με την περιποίηση φύτευση και προστασία τοπικών ειδών όπως μυρτιές, πικροδάφνες, φυλίκια, πουρνάρια κ.α. Τέλος, έγινε εκτεταμένη αναφορά στην πανίδα και χλωρίδα που απειλούνται καθώς και στη βιοποικιλότητα σαν απαραίτητο συστατικό ισορροπίας βιότοπων. Η 3^η εξόρμηση έγινε στην λίμνη Καϊάφα που φιλοξενεί σπάνια είδη αμφιβίων και ερπετών και είχαμε την ευκαιρία να ξεναγηθούμε από ντόπιους.

Πίνακας 3 Αναλυτικό πρόγραμμα δράσεων για το 3ο βιωματικό εργαστήριο

<u>Παρασκευή 15 Ιουλίου</u>	<u>Σάββατο 16 Ιουλίου</u>	<u>Κυριακή 17 Ιουλίου</u>
• Αναχώρηση από Πάτρα • Εγκατάσταση στον χώρο της κατασκήνωσης και στήσιμο σκηρών. Εξοικείωση με το στήσιμο του εξοπλισμού διαβίωσης • Προετοιμασία βραδινού και γεύμα	• Εργαστήρια τεχνικών δεξιοτήτων • Συνέχεια στησίματος Οικολογική περίφραξη προστασίας • Εργαστήριο Δασοπροστασίας	• Εξόρμηση στην λίμνη Καϊάφα • Απεγκατάσταση των σκηρών και επιστροφή στην Πάτρα



Εικόνα 4 Δεντροφύτευση πεύκων στο Δάσος της Ελαίας

4.4 4^ο ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 23-25 ΙΟΥΛΙΟΥ

Το Τέταρτο Σαββατοκύριακο έγινε στις 23-25 Ιουλίου 2021. Συμμετείχαν 17 φοιτητές και πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο Πολυλίμνιο και στην αρχαία Μεθώνη. Εκεί πραγματοποιήθηκαν εκπαιδεύσεις πάνω στα πιθανά εργαστήρια που θα λειτουργούσαν στην εξόρμηση στην Ελάτεια καθώς μαθήματα πυροπροστασίας και πυρόσβεσης. Ακόμη απαραίτητη ήταν η εκπαίδευση πάνω σε θέματα πρώτων βοηθειών και η δημιουργία φορητού φαρμακείου, που θα συνοδεύει πάντα τις εξορμήσεις μας. Τέλος, πραγματοποιήθηκε δράση καθαρισμού και δεντροφύτευσης στο χώρο που μας φιλοξενούσε για όλο το μήνα του Ιουλίου, με σκοπό την ευαισθητοποίηση των υπόλοιπων επισκεπτών του Δάσους

Στο τελευταίο βιωματικό εργαστήριο ελήφθησαν και οι τελικές αποφάσεις για την οργάνωση και την προετοιμασία της εξόρμησης στην Ελάτεια.

<u>Παρασκευή 23 Ιουλίου</u>	<u>Σάββατο 24 Ιουλίου</u>	<u>Κυριακή 25 Ιουλίου</u>
- Αναχώρηση από Πάτρα - Εγκατάσταση στον χώρο της κατασκήνωσης και στήσιμο σκηνών. Εξοικείωση με το στήσιμο του	- Δενδροφυτεύσεις - Συνέχεια στησίματος Οικολογική περίφραξη προστασίας - Εργαστήριο Πυροπροστασίας	- Εξόρμηση στην Αρχαία Μεθώνη και Πολυλίμνιο - Απεγκατάσταση των σκηνών και επιστροφή στην Πάτρα

εξοπλισμού διαβίωσης • Προετοιμασία βραδινού και γεύμα		
---	--	--



Εικόνα 5 Εξόρμηση στο Πολυλύνιο



Εικόνα 6 Δεντροφύτευση στο Δάσος της Ελαίας, συμβολική αντικατάσταση των ξεριζωμένων δένδρων



Εικόνα 7 Τελική διαμόρφωση χώρου στο χώρο κατασκήνωσης, Ελαία Μεσσηνίας

Μια παράλληλη δράση της ομάδας, προκειμένου να βοηθήσουμε στα πανελλήνια προγράμματα καταγραφής χλωρίδας και πανίδας που για πρώτη φορά πραγματοποιούνται στη χώρα μας και σταδιακά καλύπτουν όλη την έκταση της, πραγματοποιήθηκε και ένα επιπλέον σεμινάριο στο οποίο ο κύριος Γιάννης Κόκκορης μας ενημέρωσε για τους τρόπους με τις οποίες μπορεί να βοηθήσουμε σε αυτή την καταγραφή. Στο διαδικτυακό αυτό σεμινάριο παρουσιάστηκαν τα έντυπα που έπρεπε να συμπληρώσουμε με τις παρατηρήσεις στην πλατφόρμα, **Mapping and Assessment of Ecosystems and their Services A dynamic tool for ecosystem services**. Τέλος, έγινε αναλυτική παρουσίαση του προγράμματος της εξόρμησης της Ελατίας καθώς και εκτενής αναφορά στον εξοπλισμό που θα χρειαστούμε για την διαβίωση μας εκεί. Σε αυτό πήραν μέρος όλοι οι συμμετέχοντες στην εξόρμηση. Σε αυτά τα πλαίσια την τελευταία εβδομάδα του Ιουλίου οι ομάδες προετοιμασίας για την εξόρμηση στην Ελάτεια ασχολήθηκαν με:

- την προετοιμασία των υλικών
- την αγορά υλικών και αναλωσίμων
- τον προγραμματισμό τροφοδοσίας
- το συνολικό κοστολόγιο
- τον προγραμματισμό μεταφορών και Επικοινωνιών
- Συνολική ενημέρωση των μελών

Τα αντίστοιχα έγγραφα παρατίθενται στο Παράρτημα Α.

5 ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΑΤΕΙΑ

Ο τελικός στόχος των σεμιναρίων και των βιωματικών εργαστηρίων ήταν να εξοπλιστούμε με τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες, ώστε να πραγματοποιήσουμε εξόρμηση στο Δάσος της Ελατίας (Μαύρο Δάσος) στον νομό Δράμας μέσα στον Εθνικό Δρυμό Ροδόπης την περίοδο 5-14 Αυγούστου. Έτσι ξεκινήσαμε ένα νέο κεφάλαιο για την ομάδα μας, που προσφέρει περισσότερη επαφή, με την δημιουργία φιλικών δεσμών μεταξύ μας, και να καλλιεργήσουμε βιωματικά αξίες, σε ένα συναρπαστικό φυσικό περιβάλλον. Στην εξόρμηση συμμετείχαν 24 φοιτητές του Πανεπιστημίου Πατρών, 3 εξωτερικοί συνεργάτες και 3 προσκεκλημένοι εθελοντές από την Γαλλία. Το πρόγραμμα της εξόρμησης φαίνεται στην εικόνα 12.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΟΡΜΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΤΗΣ ΕΛΑΤΙΑΣ	
4/8: Ταξίδι Αναχώρησης	Διανυκτέρευση στο Δασικό καλοσύρισμα γύρω από το τζάκι.
5/8: Στήσιμο κατασκήνωσης, γνωριμία με τον χώρο.	Βραδιά γνωριμίας
6/8: Ανακάλυψη του δάσους και της γύρω περιοχής.	Βραδινή Δραστηριότητα.
7/8: Μανιταροσυλλογές, Συνταγές με τοπικά προϊόντα, Τεχνικές συντήρησης τροφίμων.	Βραδινή Δραστηριότητα.
8/8: Ευλοκατασκευές και εργαστήρια* (Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας)	Βραδινή Δραστηριότητα.
*Εργαστήρια: 1.Μεταωρολογικές αναλύσεις 2.Ανάλυση ποιότητας νερού 3.Δημιουργία νερόμυλου 4.Χύτευση μετάλλων	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΟΡΜΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΤΗΣ ΕΛΑΤΙΑΣ	
9/8: Εκδρομή στο Παρθένο (εντοπιδμός και καταγραφή ειδών της τοπικής χλωρίδας).	Βραδινή Δραστηριότητα.
10/8: Δραστηριότητες ανάλογες με τα γνωστικά πεδία του καθενός.	Βραδινή Δραστηριότητα.
11/8: Λύσιμο Κατασκήνωσης.	Βραδινή Δραστηριότητα.
12/8: Ράφτινγκ στα στενά του Νέστου (6 ώρες).	Διανυκτέρευση στην όχθη του ποταμού και αποχαιρετισμός.
13/8: Ταξίδι Επιστροφής.	
Βραδινές Δραστηριότητες: 1.Μουσικές βραδιές 2.Παντομίμα 3.Ομαδικά παιχνίδια 4.Αστροπαρατήρηση 5.Αφήγηση μύθων και παραμυθιών	

Εικόνα 8 Πρόγραμμα εκπαιδευτικής εξόρμησης στο Δάσος της Ελατίας

Το ταξίδι ξεκίνησε την Πέμπτη 4 Αυγούστου από τρεις αφετηρίες από Πάτρα από Αθήνα και από Ιωάννινα. Έγινε μικρή στάση στην Θεσσαλονίκη, όπου συμπληρώθηκε το ομαδικό υλικό της εξόρμησης και μία δεύτερη στάση στη Δράμα όπου αγοράστηκαν τα τρόφιμα και οι τελικές προμήθειες. Ακόμη, στη Δράμα πραγματοποιήθηκε συνάντηση αντιπροσωπείας μας με τον δασάρχη κ. Νίκο Κόντο, όπου συζητήθηκαν όλα τα θέματα που αφορούσαν την παραμονή μας στο δάσος. Στην Δράμα στην αποστολή μας προστέθηκε και ο υπεύθυνος του ξενώνα Ελατειας κ. Χρ. Ντίνας, υπεύθυνος εργασιών συντήρησης στο Δασικό Χωριό Ελατειάς, ο οποίος ήταν επιφορτισμένος με την παροχή βοήθειας και τη διασφάλιση ενός πιθανού καταφυγίου στο δασικό χωριό σε περίπτωση μεγάλης ανάγκης.

Το πρώτο βράδυ φιλοξενηθήκαμε στο Δασικό χωριό Ελατειάς και ενημερώσαμε τον κύριο Ντίντα για το πρόγραμμά μας γύρω από ένα φαντασμαγορικό τζάκι (Πρέπει να σημειώσουμε ότι σε όλη την υπόλοιπη χώρα, επικρατούσε διαρκής καύσωνας) Προγραμματίσαμε τις λεπτομέρειες της επόμενης μέρας, μετά από ένα πλούσιο γεύμα που ετοιμάσαμε στις ψησταριές του δασικού χωριού.

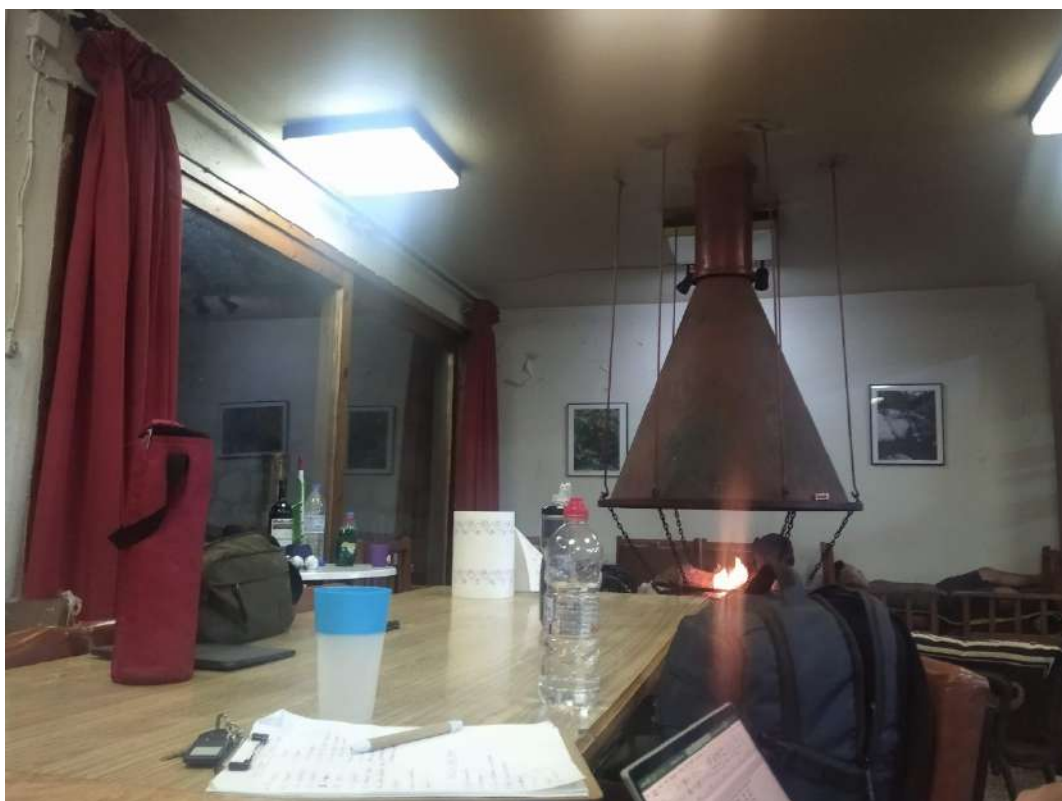
Η βραδιά τελείωσε με συζήτηση γύρω από το τζάκι όπου εκφράστηκε ενθουσιασμός των συμμετεχόντων και έγινε η πρώτη ουσιαστική επαφή. Επίσης έγινε και ο έλεγχος των υλικών που

μας είχε παραχωρήσει το Δ Σώμα στρατού, μετά από αίτημά μας και είχε ήδη αποθηκευτεί σε αποθήκη του δασικού χωριού από τον συνεργάτη μας μηχανολόγο μηχανικό κ. Ι. Κάλυμνο. (Σκηνές εκστρατείας, ράντζα για αναρρωτήριο, τραπέζια και πάγκοι).

Τέλος προετοιμάσαμε (καθαριότητα) τα ψυγεία στις εγκαταστάσεις του δασικού χωριού που μας ήταν απαραίτητα για τη συντήρηση των ευπαθών τροφίμων. Η χρήση των ψυγείων από την αποστολή μας, έγινε μετά από έγκριση του αιτήματός μας προς τη γραμματεία του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου, το οποίο έχει ενοικιάσει το δασικό χωριό και το αξιοποιεί σαν χώρο πρακτικής άσκησης της δασοπονικής σχολής.



Εικόνα 9 Προετοιμασία γεύματος στις εγκαταστάσεις του Δασικού Χωριού Ελατειάς



Εικόνα 10 Χώρος τζακιού στις εγκαταστάσεις του Δασικού Χωριού Ελατειάς

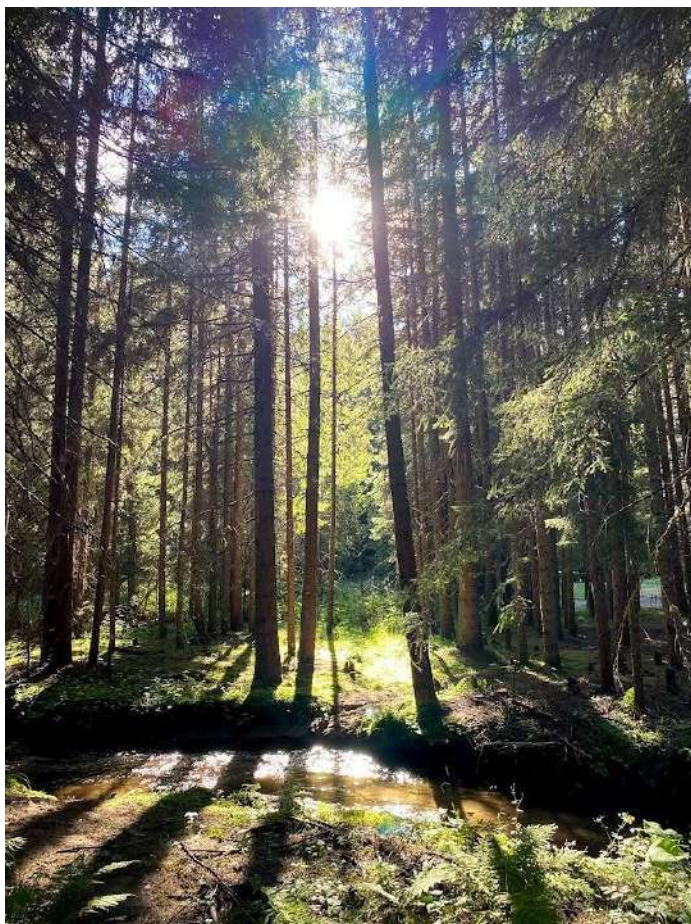
Το επόμενο πρωί ξεκινήσαμε με τα αυτοκίνητα μετά από ένα πλούσιο πρωινό και φτάσαμε στην περιοχή εγκατάστασης 13 km από το δασικό χωριό, μέσα σε δασική συστάδα ερυθρελάτης. Το Δάσος της Ελατειάς επρόκειτο να αποτελέσει το περιβάλλον όπου όλοι οι συμμετέχοντες θα εφάρμοζαν στην πράξη τις θεωρητικές γνώσεις που αποκόμισαν από τα σεμινάρια που συμμετείχαν την Άνοιξη καθώς και τις γνώσεις από τα βιωματικά εργαστήρια που πραγματοποιήθηκαν στην Ελαία το καλοκαίρι του 2021.



Εικόνα 11 Η αρχική μορφή του χώρου



Εικόνα 12 Το παλιό γεφυράκι



Εικόνα 17 Συστάδες οξιάς



Εικόνα 18 Το ποτάμι που διασχίζει το χώρο εγκατάστασης



Εικόνα 19 Αγριολούλουδα του Δάσους

Απο την πρώτη στιγμή οι συμμετέχοντες έπρεπε να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής στο ύπαιθρο και να δημιουργήσουν τις εγκαταστάσεις για τη διαμονή και την διαβίωση τους. Για αυτό το λόγο, φτιάχτηκε ένα πλήρως εξοπλισμένο μαγειρείο, τραπεζαρία, χώρος καθιστικού, σκηνές διαμονής, αποθήκες εργαλείων, χώρος ξηρής τουαλέτας και χώρος μπάνιου (αυτοσχέδια ντουζιέρα). Αφού πραγματοποιήθηκε η εγκατάσταση ατομικών και λειτουργικών σκηνών και μεταφέρθηκαν όλα τα υλικά, συνεχίστηκαν οι ξύλινες κατασκευές που θα βοηθούσαν στην ευκολότερη διαβίωση της ομάδας (σακιδιοθήκες, ανεμόσκαλες, χώρος κοπής ξύλων για τις κατασκευές). Ακόμη σε επιλεγμένα κατάλληλα σημεία στήθηκαν τα εργαστήρια μετεωρολογίας, απόσταξης και παραγωγής μαρμελάδων από άγρια φρούτα. κ.α.

Για την καλύτερη κατανόηση των δραστηριοτήτων ακολουθεί μια πιο εκτεταμένη περιγραφή για την εγκατάσταση και για κάθε δραστηριότητα.

5.1 ΞΥΛΟΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ (ΣΤΑΤΙΚΗ, ΔΟΜΗΣΗ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ)

Οι ξύλινες κατασκευές αποτέλεσαν τη σημαντικότερη δραστηριότητα για την ομάδα καθώς ήταν απαραίτητες για την διαβίωση (επιπλέον ,είχαν και υψηλές απαιτήσεις ποιότητας , σταθερότητας λειτουργικότητας και αισθητικής). Έτσι έδωσαν την ευκαιρία στους εθελοντές να αναπτύξουν τις τεχνικές τους δεξιότητες την συνεργατικότητα και να έρθουν σε επαφή με εργαλεία και συσκευές που χρειάζονται προστασία ασφάλεια και επιδεξιότητα (βενζινοπρίονα, τσεκούρια, σκαπτικά και κοπτικά εργαλεία . Έγιναν εκπαιδεύσεις για τη συντήρηση και χρήση εργαλείων καθώς και εκπαίδευσης για τη χρήση σχοινιών για συνδέσεις και κομβογνωσία.

Η κατασκήνωσή μας τις δύο πρώτες μέρες λειτούργησε σαν κανονικό εργοτάξιο μοιρασμένο σε τρία τμήματα

- το τμήμα κοπής, συλλογής και μεταφοράς ξυλείας που γινόταν από ομίλους εργασιών.
- το τμήμα κατεργασίας και μορφοποίησης
- το τμήμα κατασκευών.

Πρώτη σημαντική εργασία ήταν η κατασκευή συγκεκριμένου χώρου υλοτομίας όπου μπορούσαμε με άνεση και με τις κατάλληλες υποδομές (μικροί κορμοί, εργαλεία, εργονομική απόσταση, μέτρα ασφαλείας, εύκολη πρόσβαση σε εργαλεία και υλικά) ώστε να κατεργαζόμαστε (2^ο τμήμα) την μεταφερόμενη ξυλεία (πάνω από 200 κορμούς) που χρησιμοποιήσαμε στη συνέχεια (3^ο τμήμα).

Πρέπει να σημειώσουμε ότι, ένας τεράστιος αριθμός κορμών βρισκόταν στο έδαφος μέσα στο δάσος με διάμετρο μικρότερη από 30 cm, με συνέπεια να είναι άχρηστοι για τους ξυλοκόπους και έτσι μας είχε επιτραπεί από το Δασαρχείο και από το φορέα διαχείρισης να τους χρησιμοποιήσουμε.

Μεγάλη σημασία δόθηκε στην ασφάλεια που απαιτείτο κατά τη διάρκεια των εργασιών κοπής και μεταφοράς της ξυλείας και πολλές φορές χρειάστηκε η χρήση ιμάντων και τροχαλιών καθώς και αυτοκινήτων 4 X 4 μετά από κατάλληλη πρόσδεση. Ιδιαίτερο πρόβλημα παρουσίασε η αποκλάδωση και πολλές φορές για τη διευκόλυνση της μεταφοράς γινόταν από τετραμελή η πενταμελή συνεργεία επιτόπου στα σημεία κοπής. Τα συνεργεία αυτά συντονίζονταν από υπεύθυνο με πείρα στη χρήση εργαλείων και στην ασφάλεια των χειρισμών. Κάποιες φορές χρησιμοποιήθηκε και η ροή του ποταμού για τη μεταφορά ξυλείας και μικρών κορμών, μία τακτική που χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα στα μεγάλα ποτάμια. Για όσους κορμούς δεν απαιτήθηκε επιτόπου αποκλάδωση , μεταφέρθηκαν στο χώρο υλοτομίας όπου χειρωνακτικά με τσεκούρια και πριόνια κατεργάστηκαν. Επίσης μεγάλη σημασία δόθηκε και στη σχετική λείανση και την επιφανειακή ομαλοποίηση της χρησιμοποιούμενης ξυλείας, έτσι ώστε να αποφευχθούν μικροατυχήματα και μωλωπισμοί στη χρήση των κατασκευών.



Εικόνα 20 Συλλογή κορμών για ξυλοκατασκευές



Εικόνα 21 Συλλογή κορμών για ξυλοκατασκευές



Εικόνα 22 Κατεργασία κορμών



Εικόνα 23 Κατεργασία κορμών

5.2 ΖΕΥΞΗ ΠΟΤΑΜΟΥ-ΓΕΦΥΡΟΠΟΙΑ

Κατασκευάστηκε γέφυρα (σε μορφή διπλού Λ), η οποία εξασφάλιζε την επικοινωνία με την απέναντι όχθη του μικρού ποταμού που οριοθετούσε τον χώρο κύριας εγκατάστασης και έδινε τη δυνατότητα μεταφοράς υλικών και μεγάλων κορμών μεταξύ των περιοχών που χώριζε το ποτάμι. Φυσικά, πέρα από την διαμόρφωση των κορμών για την κατασκευή και την τοποθέτησή τους, χρησιμοποιήθηκε και σχοινί σιζάλ για τις συνδέσεις μεταξύ των κορμών και την τελική συναρμολόγηση των επιμέρους κομματιών της γέφυρας.

Μετά από την αρχική στατική μελέτη, επιλέχθηκε η κατασκευή τύπου διπλού Λ, γιατί αυτή δεν απαιτούσε βύθιση καθέτων κορμών στην κοίτη του ποταμού, πράγμα που θα οδηγούσε σε γρήγορη διάβρωση και σήψη τους στην διάρκεια του χειμώνα. Χρειάστηκε όμως μία ενδιάμεση ανακουφιστική στήριξη, ώστε να μειωθεί το βέλος κάμψης της κατασκευής λόγω του μήκους της οριζόντιας επιφάνειας που ήταν πάνω από 10 μέτρα. Αυτή η στήριξη εξασφαλίστηκε με τη σύνδεση κορμού στο μέσον της οριζόντιας διάστασης του πλαισίου της γέφυρας και μέσω βοηθητικών κάθετων κορμών που συνδέθηκαν με τις κορυφές των δύο Λ και τους οριζόντιους κορμούς της κάθε κουπαστής. Χρειάστηκαν πολλοί υπολογισμοί για το σχεδιασμό και την προσαρμογή της γέφυρας στις εδαφικές συνθήκες και στις δύο όχθες, καθώς και αρκετοί υπολογισμοί για το πάχος των κορμών ώστε να αντέξουν το φέρονβάρος της όλης κατασκευής και το βάρος των διερχομένων για περίπου 15 άτομα. Όσο και για την αποφυγή κραδασμών έγιναν και δύο επιπλέον δεσίματα του δαπέδου της γέφυρας. Η τελική κατασκευή έδειξε ότι οι υπολογισμοί ήταν επιτυχείς.

Δεύτερη μεγάλη κατασκευή απετέλεσε η δημιουργία μικρής προβλήτας στην απέναντι όχθη η οποία λειτούργησε σαν χώρους περισυλλογής, ανάπαυσης, συζητήσεων σε μικρές ομάδες και πιθανού ψαρέματος γιατί το ποτάμι είχε πέστροφες. Απετέλεσε και την αφετηρία ενός μικρού μονοπατιού που ξεκινούσε από την έξοδο της γέφυρας και διέτρεχε την απέναντι όχθη με τη γεφύρωση ενός δεύτερου ρυακίου. Σε απόσταση 30 μ. από την προβλήτα δημιουργήθηκε με κορμούς και πέτρες, μικρό φράγμα έτσι ώστε να σχηματιστεί τεχνητή λίμνη που δημιούργησε χώρο κολύμβησης αφού το βάθος της έφτασε το 1,5 μέτρο.



Εικόνα 24 Τοποθέτηση πατώματος της γέφυρας



Εικόνα 25 Σύνδεση των κορμών με σχοινί



Εικόνα 26 Σταυροειδής κόμποι με σχοινί Σιζάλ



Εικόνα 27 Τοποθέτηση πλάγιου τμήματος γέφυρας (στήριξη Λ)



Εικόνα 28 Τελική μορφή γέφυρας και προβλήτας



Εικόνα 29 Τελική μορφή γέφυρας και προβλήτας



Εικόνα 30 Τελική μορφή γέφυρας και προβλήτας



Εικόνα 31 Πλάγια όψη γέφυρας

5.3 ΤΡΑΠΕΖΑΡΙΑ

Μια μεγάλη κατασκευή άκρως απαραίτητη αποτέλεσε η δημιουργία χώρου τραπεζαρίας. Η τραπεζαρία αυτή, με τους βοηθητικούς της χώρους, είχε διαστάσεις 12 επί 4 μέτρα και ύψος κεντρικό 4m και πλάγιο 3μ. και καλύφθηκε με στέγη αποκλειστικά με κορμούς και σκοινί. Η τραπεζαρία συμπληρώθηκε με ξύλινη διακοσμημένη περίφραξη και αδιάβροχη στέγη και αποτέλεσε το καταφύγιο μας και το χώρο παραμονής κατά τη διάρκεια των βροχών. Επίσης η τραπεζαρία συμπληρώθηκε από εναέρια (κρεμαστά) ράφια και πάσο που εξυπηρετούσε τις ανάγκες του σερβιρίσματος και της υγιεινής. Σε μικρή εργονομική απόσταση κατασκευάστηκε χώρος πλυσίματος και στεγνώματος των σκευών που χρησιμοποιούνταν στο μαγείρεμα και στο φαγητό. Τέλος στολίστηκε με κρεμαστή ξύλινη ταμπέλα με την επιγραφή εστιατόριο και καλή όρεξη. Ο χώρος τραπεζαρίας ήταν προσανατολισμένος παράλληλα με την όχθη του ποταμού και δημιουργούσε πολύ όμορφο φυσικό περιβάλλον.



Εικόνα 32 Τελική μορφή τραπεζαρίας



Εικόνα 33 Ο σκελετός της τραπεζαρίας



Εικόνα 34 Πλάγια όψη τραπεζαρίας, πλευρά εισόδου



Εικόνα 35 Πίσω όψη τραπεζαρίας

5.4 ΧΩΡΟΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΥ

Οι κατασκευές συνεχίστηκαν με την δημιουργία πάγκων για το χώρο του καθιστικού αμφιθέατρου, όπου συνήθως τα βράδια πραγματοποιούνταν οι βραδινές δραστηριότητες. Εκεί ήταν και ο χώρος συγκεντρώσεων για προγραμματισμό, αξιολόγηση και συζήτηση. Στο κέντρο του μικρού αμφιθέατρου με όλα τα μέσα προστασίας, δημιουργήθηκε μία μικρή εστία η οποία μας ήταν απαραίτητη για να αντιμετωπίσουμε το βραδινό κρύο που πολλές φορές έφτανε και σε θερμοκρασία 7 βαθμών. Οι ξύλινοι πάγκοι που κατασκευάστηκαν ήταν φορητοί, ώστε να μπορούν να παίρνουν ότι σχηματισμό χρειαζόταν για τα βραδινά. Έτσι έπαιρνε τότε μορφή αμφιθέατρου και τότε διαμορφώνονταν σε χώρους για μουσική και θεατρικά. Ανάλογα με το είδος της βραδιάς, σχηματίζαμε την καταλληλότερη διαρρύθμιση. Οι ξύλινες κατασκευές συμπληρώθηκαν με τις σακιδιοθήκες, κρεμάστρες, και κατασκευές ανέσεων, που προστάτευαν τις αποσκευές της ομάδας από τις συχνές βροχές.



Εικόνα 36 Χώρος καθιστικού (αμφιθέατρο) και σακιδιοθήκες

5.5 ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ ΧΩΡΟΙ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Το μαγειρείο και ο χώρος παρασκευής φαγητού στεγάστηκε σε μεγάλη σκηνή εκστρατείας που μας είχε παραχωρήσει το 4ο σώμα στρατού και ήταν προφυλαγμένο απόλυτα από τη βροχή και τους ανέμους προσφέροντας απόλυτη ασφάλεια στην ομάδα μαγειρείου. Η σκηνή είχε αρκετά παράθυρα που άνοιγαν για τον καλύτερο αερισμό και έκλειναν για προστασία. Εξοπλίστηκε με τραπέζι παρασκευής φαγητού, τρεις εστίες υγραερίου και αυτόκλειστα μεγάλα δοχεία για τη στοιχειώδη συντήρηση των καθημερινών υλικών για την παρασκευή φαγητού. Επίσης κατασκευάστηκαν και καθίσματα για τους μάγειρες και ράφια για τα σκεύη. Για τη νύχτα ήταν εξοπλισμένο με λάμπα υγραερίου (πυροφάνι) και για λόγους ασφαλείας υπήρχαν και δύο πυροσβεστήρες για όλους τους τύπους πυρκαγιάς. *Παρασκευάζονταν πέντε γεύματα την ημέρα: (1) πρωινό (2) πρόγευμα (3) γεύμα (4) απογευματινό και (5) δείπνο.*

Για την στοιχειώδη ψύξη πόσιμου νερού και αναψυκτικών χρησιμοποιούταν ένας μικρός διαμορφωμένος κολπίσκος στο ποτάμι με το κρύο νερό. Λειτουργησε καθημερινή τροφοδοσία για τα ευπαθή τρόφιμα τα οποία ήταν αποθηκευμένα στο ψυγείο του δασικού χωριού. Η ύδρευση της

κατασκήνωσης με πόσιμο νερό εξασφαλίστηκε με κοντινή πηγή και η τροφοδοσία με μικρά βαρέλια γινόταν με το αυτοκίνητο.



Εικόνα 37 Πλήρως εξοπλισμένο μαγειρείο



Εικόνα 38 Εστίες μαγειρείου



Εικόνα 39 Οι μάγειρες εν δράση



Εικόνα 40 Αποτελέσματα μαγειρίου

5.6 ΧΩΡΟΤΑΞΙΑ ΚΑΙ ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

Όσον αφορά τη χωροταξία και την εργονομία του συνολικού χώρου διαμορφώθηκαν μικρά και μεγάλα μονοπάτια χωρίς εμπόδια (αντηρίδες, πάσσαλοι) με εγκαταστάσεις για φανοστάτες (πάνω από 30) ώστε να εξασφαλίζεται ο άπλετος και επαρκής φωτισμός στη διάρκεια της νύχτας. Μετά την ολοκλήρωση των ξύλινων κατασκευών φανοστάτες εγκαταστάθηκαν στη γέφυρα , στην προβλήτα, στο αμφιθέατρο γύρω από την πυρά, στις σακιδιοθήκες και στις αποθήκες. Σχετικά με τη χωροταξία προβλέφθηκε και χώρος για στάθμευση των τριών αυτοκινήτων 4 X 4 έτσι ώστε να μην εμποδίζουν την κίνηση στο χώρο της κατασκήνωσης και καλύφθηκαν για λόγους αισθητικής. Τα υπόλοιπα αυτοκίνητα έμειναν στο πάρκινγκ του δασικού χωριού. Μια μικρή εγκατάσταση με κατάλληλους πλαστικούς σάκους με βρυσούλα αποτέλεσαν το χώρο ατομικής υγιεινής για το καθημερινό μπάνιου. Τέλος δημιουργήθηκε με κορμούς για λόγους υγιεινής μια ξηρή τουαλέταμε περίφραξη στην οποία αξιοποιήθηκε και το παραγόμενο πριονίδι (Σαν μέσο αφυδάτωσης και απόσμησης) απο την κοπή και κατεργασία των ξύλων .



Εικόνα 41 Τελική χωροταξία χώρου



Εικόνα 42 Ξηρή τουαλέτα

5.7 ΦΩΤΙΣΜΟΣ

Ο φωτισμός αποτελείτο από δύο μεγάλα πυροφάνια , πέντε λάμπες Campingaz και 25 λάμπες θυέλλης. Δημιουργήθηκε μία εγκατάσταση στεγασμένη, όπου αποθηκεύονται κατά τη διάρκεια της ημέρας, οι λάμπες και τα ανταλλακτικά τους καθώς και το υλικό πλήρωσης (πετρέλαιο φωτιστικό και γκαζάκια). Εκεί καθημερινά γινόταν συντήρηση του φωτιστικού υλικού, καθαρισμός και γέμισμα. Στην εγκατάσταση φωτισμού υπήρχε μόνιμος πυροσβεστήρας.



Εικόνα 43 Χώρος αποθήκευσης λαμπών

5.8 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

5.8.1 Εργαστήρια μετεωρολογίας (μέτρηση θερμοκρασίας , πίεσης υγρασίας)

Απαραίτητη προϋπόθεση για τον προγραμματισμό των δράσεων της ομάδας ήταν και η σωστή πρόβλεψη των καιρικών συνθηκών. Με τη βοήθεια λοιπόν βαρόμετρου, θερμόμετρου και μετρητή υγρασίας καθώς και βοηθητικών ψηφιακών μέσων καταγραφόταν η συμπεριφορά του καιρού κατά την διάρκεια της μέρας. Ήταν αναμενόμενο τα ποσοστά υγρασίας να είναι αρκετά υψηλά της τάξεως έως και 90%. Όσον αφορά τη βροχή καταγράφηκαν 3 έντονες βροχοπτώσεις.



Εικόνα 44 Εξοπλισμός μετεωρολογικού σταθμού

5.8.2 Εργαστήρια ανάλυσης νερού

Πριν την επίσκεψη της ομάδας στο δάσος της Ελατείας ήταν γνωστό ότι στο χώρο που θα διαμέναμε μέσα στο δάσος υπάρχει ένα ποτάμι που περνά μέσα από το δάσος το νερό του οποίου χρησιμοποιήσαμε αποκλειστικά για καθαριότητα. Για αυτό το λόγο έγινε και η κατάλληλη προετοιμασία ώστε να μπορέσουμε να αναλύσουμε την ποιότητα του νερού στο ποτάμι. Οι μετρήσεις που έγιναν έδωσαν ένδειξη για τα νιτρικά, νιτρώδη, ολική σκληρότητα και pH τα οποία βρέθηκαν όλα μέσα στα επιτρεπτά όρια με βάση τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήθηκε.



Εικόνα 45 Μετρήσεις για ανάλυση ποιότητας νερού



Εικόνα 46 Εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε για της μετρήσεις ανάλυσης ποιότητας νερού

5.8.3 Εργαστήριο απόσταξης άγριων φρούτων

Το Δάσος της Ελατειάς είναι ο ιδανικός τόπος για την εύρεση άγριων φρούτων όπως αγριοφράουλες, μύρtila, αγριόμουρα, κέδρους κ.α. Ήταν λοιπόν το ιδανικό περιβάλλον για την ομάδα να εφαρμόσει τις τεχνικές της απόσταξης σε αυτούς του καρπούς καθώς επίσης και τη παραγωγή μαρμελάδων. Σε αυτό το εργαστήριο στήθηκε μικρής κλίμακας χάλκινο αποστακτήριο με σύστημα ψύξης, το οποίο έδωσε πολύ γευστικά αποτελέσματα τα οποία φυσικά δοκιμάστηκαν από τους εθελοντές. Αλώςτε το κρύο ήταν αρκετά έντονο και η κατανάλωση αποσταγμάτων ήταν απαραίτητη. Φυσικά και οι μαρμελάδες αποτέλεσαν μια ξεχωριστή προσθήκη στο διαιτολόγιο της ομάδας.



Εικόνα 47 Μαρμελάδες και σιρόπια από άγριους καρπούς



Εικόνα 48 Χάλκινο αποστακτήριο

5.8.4 Εκπαίδευση προσανατολισμού στο ύπαιθρο/ διάβασμα χάρτη

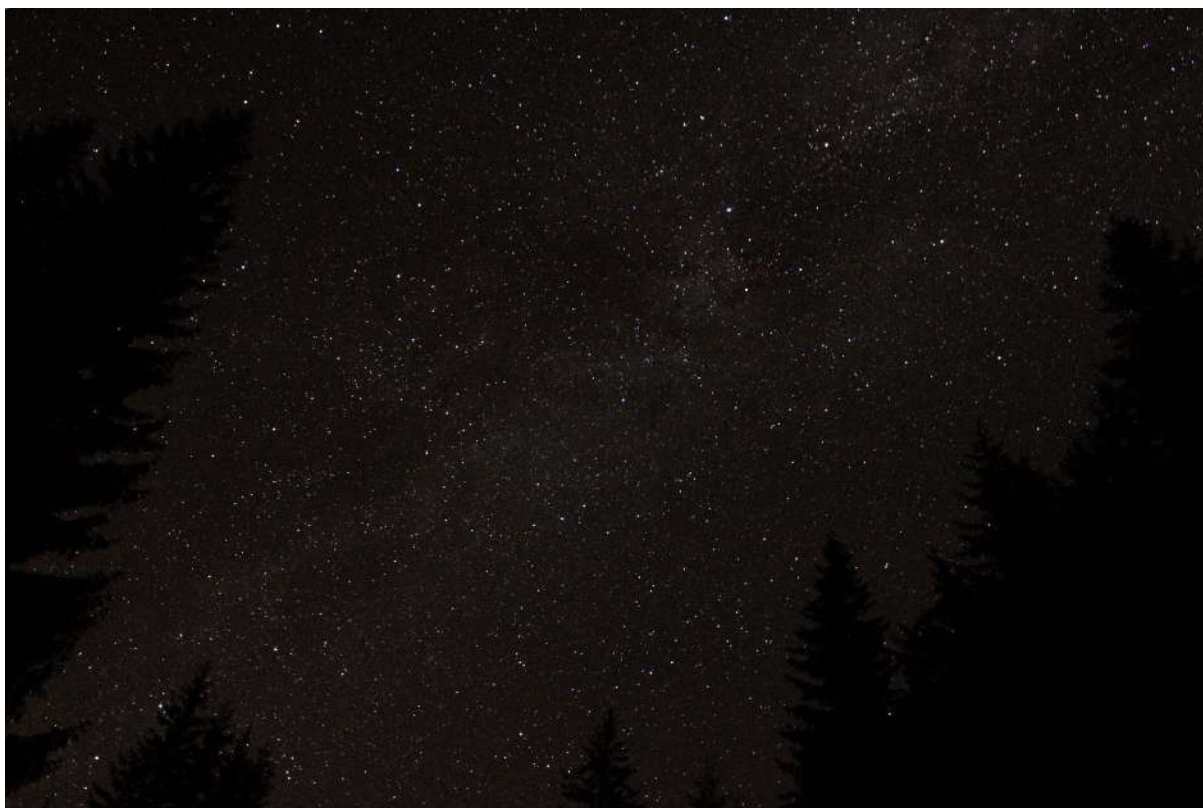
Οι δραστηριότητες της ομάδας περιλάμβαναν και αρκετές πεζοπορίες της γύρω περιοχή για τις οποίες χρησιμοποιήθηκαν τοπικοί χάρτες ώστε να βρεθούν τα κατάλληλα μονοπάτια. Η πεζοπορία αποτέλεσε το ερέθισμα για την εκπαίδευση στον προσανατολισμό στο ύπαιθρο, σωστή ανάγνωση χάρτη και χρήση πυξίδας. Τέλος μετά την εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε και παιχνίδι προσανατολισμού μέσα στο δάσος συνδέοντας με αυτό το τρόπο την διαδικασία της παιχνιδοποίησης της γνώσης, που συζητήθηκε εκτενώς στο 2ο σεμινάριο που διοργάνωσε η εθελοντική ομάδα Έθεξις.



Εικόνα 49 Εκπαίδευση προσανατολισμού στο δάσος και διάβαση χάρτη

5.8.5 Αστεροσκοπία - Ουράνια νυχτερινή παρατήρηση

Στην περιοχή της Ελατειάς λόγω της μεγάλης απόστασης από κατοικημένες περιοχές εμφανίζεται ελάχιστη φωτορύπανση και ο ουρανός είναι κατάλληλος για λεπτομερειακή παρατήρηση. Με την καθοδήγηση της ομάδας εργασίας, έγιναν παρατηρήσεις στο βραδινό ουρανό και παρουσίαση των αστερισμών και των κινήσεων τους.



Εικόνα 50 Νυχτερινός ουρανός στο Δάσος της Ελατειάς

5.8.6 Καταγραφή χλωρίδας πανίδας φωτογράφιση

Δυστυχώς λόγω της απαγόρευσης η παρουσία μας και οι κινήσεις μου μες στο δάσος ήταν ιδιαίτερα διακριτικές αυτό μας υποχρέωσε να αποφύγουμε τις μεγάλες μετακινήσεις και τα ταξίδια στο φρακτό παρθένο δάσος στην περιοχή Τσακάλου και περιοριστήκαμε σε μικρές μετακινήσεις στις περιοχές Κρύας Βρύσης Στάνης Σαρακατσαναίων στραβό ρεύματος. Σε αυτές τις περιοχές έγινε μικρή καταγραφή και φωτογράφιση πανίδας και χλωρίδας. Φωτογραφήθηκαν αγριολούλουδα θάμνοι και χαρακτηριστικά δέντρα. Στη διάρκεια των μετακινήσεων συναντήσαμε ζαρκάδια λαγούς αλεπούδες σκαντζόχοιρος σκίουρους και μεγάλη γκάμα πουλιών. Παράλληλα στις εξορμήσεις μας αυτές έγιναν συλλογές μανιταριών, άγριο φρούτων όπως μύρτιλα αγριοφραουλες άγριο μούρα Κρανιές άγριο μήλα καρπούς κεδρων , βοτάνων όπως τσάι άγριο μέντας Φασκόμηλου . Λόγω της απαγόρευσης ήταν αδύνατη η συνεργασία με το Σύλλογο μανιταροσυλλεκτών και έτσι η γαστρονομία που

αφορούσε τα μανιτάρια καλύφθηκε με μανιτάρια που αγοράστηκαν από τους μανιταριού συλλέκτες στο χωριό σιδηρόνερο.



Εικόνα 51 Αγριολούλουδα του Δάσους της Ελατιάς



Εικόνα 52 Άγρια αγέλη αλόγων



Εικόνα 53 Περίπατος και αναζήτηση στο Δάσος της Ελατειάς

5.8.7 Βραδινές δραστηριότητες Παιχνίδια γνωριμίας

Οι βραδινές δραστηριότητες, εκτός από την βραδινές πεζοπορίες και την αστεροσκοπεία, που πραγματοποιήθηκαν γύρω από τη φωτιά ήταν αφηγήσεις με παιχνίδια με μικρά θεατρικά και με άφθονη μουσική. Αναπτύχθηκαν διάφορα θέματα συζητήσεων που αφορούσαν γενικότερα τις ανθρώπινες σχέσεις, τα προβλήματα του καιρού μας ιδίως της νεολαίας και εκφράστηκαν κοινωνικές απόψεις δημιουργώντας ένα βήμα ελευθέρης εκφράσης. Τέλος, αξιολογήθηκαν κοινωνικές πρακτικές και παρουσιάστηκαν νέες ιδέες για την επέκταση του εθελοντισμού



Εικόνα 54 Συζήτηση γύρω από τη φωτιά

5.9 ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ/ ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ ΝΕΣΤΟΥ

Έχοντας ολοκληρώσει 8 γεμάτες ημέρες στο Δάσος της Ελατιάς έφτασε η στιγμή να ξεστήσουμε την κατασκήνωση που είχαμε δημιουργήσει και να κατευθυνθούμε προς την Ξάνθη, όπου φιλοξενηθήκαμε σε ένα πλήρως εξοπλισμένο καταφύγιο λίγα χιλιόμετρα έξω από την Ξάνθη. Η διαμονή μας στην Ξάνθη αποσκοπούσε στην μοναδική εξωτερική δραστηριότητα που πραγματοποιήσαμε στην εξόρμηση μας και ήταν αυτή της κατάβασης του ποταμού Νέστου με κανόε-καγιάκ. Το πρωί της 13 Αυγούστου κατευθυνθήκαμε προς την περιοχή Τοξότες, όπου από εκεί εξοπλιστήκαμε κατάλληλα από το συνεργαζόμενο γραφείο που είχε αναλάβει την δράση. Αφού μεταφερθήκαμε στις όχθες του ποταμού πραγματοποιήθηκε μια προκαταρκτική εκπαίδευση για την ορθή χρήση του κανόε-καγιάκ και ξεκίνησε η κατάβαση. Η κατάβαση διήρκεσε 6-7 ώρες, με 2 ενδιάμεσα διαλείμματα για ξεκούραση. Οι εθελοντές είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν την διαδρομή του ποταμού καθώς επίσης και να παρατηρήσουν και να αλληλοεπιδράσουν με τον βιότοπο της περιοχής.



Εικόνα 55 Εκπαίδευση προετοιμασίας για την κατάβαση στο Νέστο με κανόε καγιάκ



Εικόνα 56 Πτηνά στον βιότοπο του ποταμού Νέστου



Εικόνα 57 Κατάβαση του ποταμού Νέστου απο την εθελοντική ομάδα Έθελξις



Εικόνα 58 Κατάβαση του ποταμού Νέστου απο την εθελοντική ομάδα Έθεξις



Εικόνα 59 Κατάβαση του ποταμού Νέστου απο την εθελοντική ομάδα Έθεξις

5.10 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Για να πραγματοποιηθούν όλα τα παραπάνω ήταν απαραίτητος φυσικά ο καλός συντονισμός, η μεταφορά τεχνογνωσίας από τους πιο έμπειρους στους πιο άπειρους και καλή διάθεση που ήταν και ο καταλύτης για την επιτυχημένη εξόρμηση της εθελοντικής ομάδας Έθεξיס στο Δάσος της Ελατειάς. Η λειτουργία της ομάδας για την κάλυψη των καθημερινών αναγκών έγινε μέσα από πέντε ομάδες αρμοδιοτήτων με κυκλική εναλλαγή όλων των συμμετεχόντων, ώστε να περάσουν όλοι από όλες τις θέσεις. Οι ομάδες που δημιουργήθηκαν ήταν αυτές: (1) Μαγειρείο (2) Καθαριότητα χώρου (3) Προμήθεια Ξυλείας (4) Φωτισμός του χώρου διαμονής (5) Πλύσιμο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΩΝ							
Αρμόδιος	Δάσος	Κόσμος	Δάσος	Τσίρι	Έσκαση	Περίθαλψη	Πλύσιμο
Πλύσιμο	Ομάδα 5	Ομάδα 4	Ομάδα 3	Ομάδα 2	Ομάδα 1	Ομάδα 6	Ομάδα 5
Μαγειρείο	Ομάδα 6	Ομάδα 5	Ομάδα 4	Ομάδα 3	Ομάδα 2	Ομάδα 1	Ομάδα 6
Καθαριότητα Χώρου	Ομάδα 1	Ομάδα 6	Ομάδα 5	Ομάδα 4	Ομάδα 3	Ομάδα 2	Ομάδα 1
Διατήρηση Φυελάς	Ομάδα 2	Ομάδα 1	Ομάδα 6	Ομάδα 5	Ομάδα 4	Ομάδα 3	Ομάδα 2
Προμήθεια Ξυλείας	Ομάδα 3	Ομάδα 2	Ομάδα 1	Ομάδα 6	Ομάδα 5	Ομάδα 4	Ομάδα 3
Ομάδα 1: Μαγειρείο, Τσίρι, Έσκαση, Περίθαλψη, Πλύσιμο, Προμήθεια Ξυλείας, Καθαριότητα Χώρου							
Ομάδα 2: Τσίρι, Έσκαση, Περίθαλψη, Πλύσιμο, Προμήθεια Ξυλείας, Καθαριότητα Χώρου, Μαγειρείο							
Ομάδα 3: Έσκαση, Περίθαλψη, Πλύσιμο, Προμήθεια Ξυλείας, Καθαριότητα Χώρου, Μαγειρείο, Τσίρι							
Ομάδα 4: Τσίρι, Έσκαση, Περίθαλψη, Πλύσιμο, Προμήθεια Ξυλείας, Καθαριότητα Χώρου, Μαγειρείο							
Ομάδα 5: Έσκαση, Περίθαλψη, Πλύσιμο, Προμήθεια Ξυλείας, Καθαριότητα Χώρου, Μαγειρείο, Τσίρι							
Ομάδα 6: Τσίρι, Έσκαση, Περίθαλψη, Πλύσιμο, Προμήθεια Ξυλείας, Καθαριότητα Χώρου, Μαγειρείο							

Εικόνα 60 Ομάδες Αρμοδιοτήτων

Ακόμη μια παράμετρος για την κάλυψη των λειτουργικών μας αναγκών ήταν και τα μέτρα προστασίας που έπρεπε να παρθούν για την ασφαλή διαβίωση της ομάδας στο Δάσος. Πρώτο αναγκαίο μέτρο ήταν η πυρασφάλεια. Τοποθετήθηκαν λοιπόν πυροσβεστήρες που κάλυψαν όλες τις περιπτώσεις πυρκαγιών. Πυροσβεστήρες υπήρχαν στο μαγειρείο, στο χώρο συνάθροισης-πυράς, στο χώρο φωτισμού και στο χώρο πάρκινγκ. Επιπλέον, δεδομένης της υγειονομικής κρίσης λόγω του covid-19 απαραίτητα ήταν και τα μέτρα Προστασίας και αποτροπής εξάπλωσης του. Πριν την έναρξη της εξόρμησης πάρθηκαν όλα τα μέτρα για την προστασία των μελών από τον covid-19. Δύο μέλη που εμφάνισαν συμπτώματα covid-19 και ελέγχθηκαν βρέθηκαν θετικά και αποκλείστηκαν από την αποστολή. Όλα τα μέλη είχαν εμβολιαστεί ή είχαν νοσήσει και όλα είχαν κάνει διαγνωστικό test πριν την έναρξη της εξόρμησης. Τέλος την πέμπτη ημέρα της εξόρμησης έγινα νέα διαγνωστικό τεστ σε όλους και όλα διαγνώστηκαν αρνητικά.

6 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ 2021

6.1 1^η ΔΡΑΣΗ (6/11/2021)

Στις 6 Νοεμβρίου 2021 πραγματοποιήθηκε η πρώτη δράση περιβαλλοντικής περιποίησης του Πανεπιστημίου μας για φέτος. Ένα χρόνο μετά από την προηγούμενη περιποίηση που έγινε από την Έθεξις στο Δάσος γύρω από το Πάρκο Ειρήνης, το Σεπτέμβριο του 2020, και αποδείχθηκε ξανά ότι οι φοιτητές-εθελοντές έχουν τεράστια επιθυμία και όρεξη να αναβαθμίσουν τον περιβάλλοντα χώρο του Πανεπιστημίου Πατρών. Είχαμε, την ευκαιρία να βρεθούμε και πάλι από κοντά και να ομορφύνουμε το χώρο που περνάμε τις περισσότερες ώρες της ημέρας μας.

Συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκε κλάδεμα, καλλωπισμός, καθαριότητα, άνοιγμα μονοπατιών, επεξεργασία των κλαδιών που κλαδεύτηκαν τα οποία μετατράπηκαν σε πριονίδι που θα χρησιμοποιηθεί για τη παραγωγή εδαφοενισχυτικού και φυσικά ψήσιμο. Οι περιοχές που δραστηριοποιηθήκαμε ήταν οι εξωτερικοί χώροι, μεταξύ των κτιρίων των τμημάτων: Χημικών Μηχανικών, Πολιτικών Μηχανικών, Ηλεκτρολόγων Μηχανικών, Μηχανολόγων Μηχανικών, Βιολογικού. Αξίζει να σημειωθεί ότι συμμετείχαν συνολικά 65 φοιτητές, 2 εργαζόμενοι του πανεπιστημίου, ο πρύτανης κ. Χρήστος Μπούρας, ο καθηγητής κ. Βασίλης Κωστόπουλος (καθηγητής και πρόεδρος του Τμήματος Μηχανολόγων Μηχανικών), ο Δημητρέλλος Γεώργιος (μέλος ΕΔΙΠ Τμήματος Βιολογίας) και ο υπεύθυνος της εθελοντικής ομάδας Έθεξις Δρ. Βίκτωρας Στιβανάκης.

Αποτέλεσμα τις δράσεις μας ήταν τα μονοπάτια που ενώνουν Βιολόγους και χημικούς μηχανικούς να είναι εύκολα προσβάσιμα, οι αίθριοι χώροι στο Βιολογικό στους Πολιτικούς, Χημικούς, Μηχανολόγους και Ηλεκτρολόγους Μηχανικούς να αναδειχθούν και να καθαριστούν. Δημιουργήθηκαν λοιπόν οι κατάλληλες συνθήκες για ένα πολύ όμορφο περίπατο γύρω από τους χώρους αυτούς.

Η πρώτη δράση ήταν προπαρασκευαστική για τις επόμενες. Δεν περιλάμβανε φυτεύσεις αλλά καθαρισμό χώρων του Πανεπιστημίου. Αρχικά, έγινε περίπατος από μέλη της εθελοντικής ομάδας για να βρεθούν οι χώροι με τη μεγαλύτερη ανάγκη για καλλωπισμό κοντά στα κτήρια της Βιολογίας, των Πολιτικών Μηχανικών και Χημικών Μηχανικών.

Σε αυτήν τη δράση συμμετείχαν κοντά στα 70 άτομα από διάφορες σχολές και έτη αλλά και καθηγητές. Μερικές από τις δραστηριότητες ήταν το καθάρισμα πεζοδρομίων από θάμνους και άλλα φυτά που είχαν απλωθεί πάνω τους (Εικόνα 1), κλαδέματα σε δέντρα και θάμνους, τεμαχισμός κλαδιών με ειδικό καταστροφέα (Εικόνες 2) που παράγει ροκανίδι χρήσιμο για εδαφοκάλυψη στις επόμενες δράσεις δεντροφυτεύσεων. Η έκταση του καθαρισμού ήταν σημαντική και τα αποτελέσματα πολύ ικανοποιητικά. Η δράση τελείωσε με ψήσιμο και ξεκούραση στο θεατράκι των Χημικών Μηχανικών (Εικόνες 3)



Εικόνα 61 Ένα από τα μονοπάτια που ανοίχτηκαν στα δεξιά της φωτογραφίας, το οποίο είχε καταληφθεί από δεντρολίβανα και η διέλευση ήταν δύσκολη έως αδύνατη





Εικόνα 62 Τεμαχισμός κλαδιών σε ροκανίδι με ειδικό καταστροφέα και ξεκούραση πάνω στο σωρό με αρώματα φρεσκοκομμένου ξύλου. Μέχρι στιγμής έχουν χρησιμοποιηθεί τουλάχιστον 30 τσουβάλια από αυτό για εδαφοκάλυψη στις φυτεύσεις και αυτό συμβάλει στη διατήρηση υγρασία





Εικόνα 65 Ξεκούραση και ψήσιμο για τους κουρασμένους εθελοντές

6.2 2^η ΔΡΑΣΗ (20/11/2021)

Η δράση αυτή είχε σκοπό την εξοικείωση μελών της ομάδας Δεντροφυτεύσεων και Σεμιναρίων που ανήκουν στην Εθελοντική ομάδα Έθεξις και μερικές πρώτες φυτεύσεις στον χώρο του πανεπιστημίου.

Αρχικά βρέθηκαν κατάλληλοι χώροι για τις φυτεύσεις. Η καταλληλότητα κρίθηκε ανάλογα με την έκθεση σε ήλιο, τον προσανατολισμό στην περίπτωση των παρτεριών και το να βρίσκεται σε κοινή θέα έτσι ώστε να το παρατηρούν μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας.

Δεύτερο, βήμα ήταν η μεταφορά χωνεμένης κοπριάς από τον ιππικό όμιλο στο Πλατάνι με κατάλληλο ρυμουλκούμενο όχημα (Εικόνα 66)



Εικόνα 66 Τρέιλερ για τις μεταφορές εργαλείων, οργανικής ύλης, φυτών και άλλων αντικειμένων που χρειάζονται για τις δράσεις

Τρίτο βήμα ήταν η προετοιμασία των χώρων φυτεύσεων. Σε αυτό εφαρμόστηκαν διάφορες τεχνικές:

- Απλό σκάψιμο και εμπλουτισμός του ήδη υπάρχοντος χώματος με οργανική ύλη (εδώ χωνεμένη κοπριά)
- Σκάψιμο σε βάθος περίπου 50 cm και θάψιμο κορμών διαφόρων μεγεθών που απέμειναν από τον καθαρισμό των Πανεπιστημιακών χώρων που πραγματοποιήθηκε σε προηγούμενη δράση (6/11/2021) και συμπλήρωση με χώμα και χωνεμένη κοπριά με σκοπό την αργή αποδόμηση της νεκρής οργανικής ύλης και αναβάθμισης της γονιμότητας του εδάφους (Παρτέρι τύπου Hugelkultur)
- Στρώσιμο χαρτόκουτων και άλλων οργανικών υπολειμμάτων από το χώρο του πανεπιστημίου που συλλέχθηκαν στην προηγούμενη δράση για εδαφοκάλυψη και έπειτα στρώσιμο χωνεμένης κοπριάς πάνω σε αυτό και φύτευση κατευθείαν μέσα στο κομπόστ (παρτέρι τύπου no-dig)

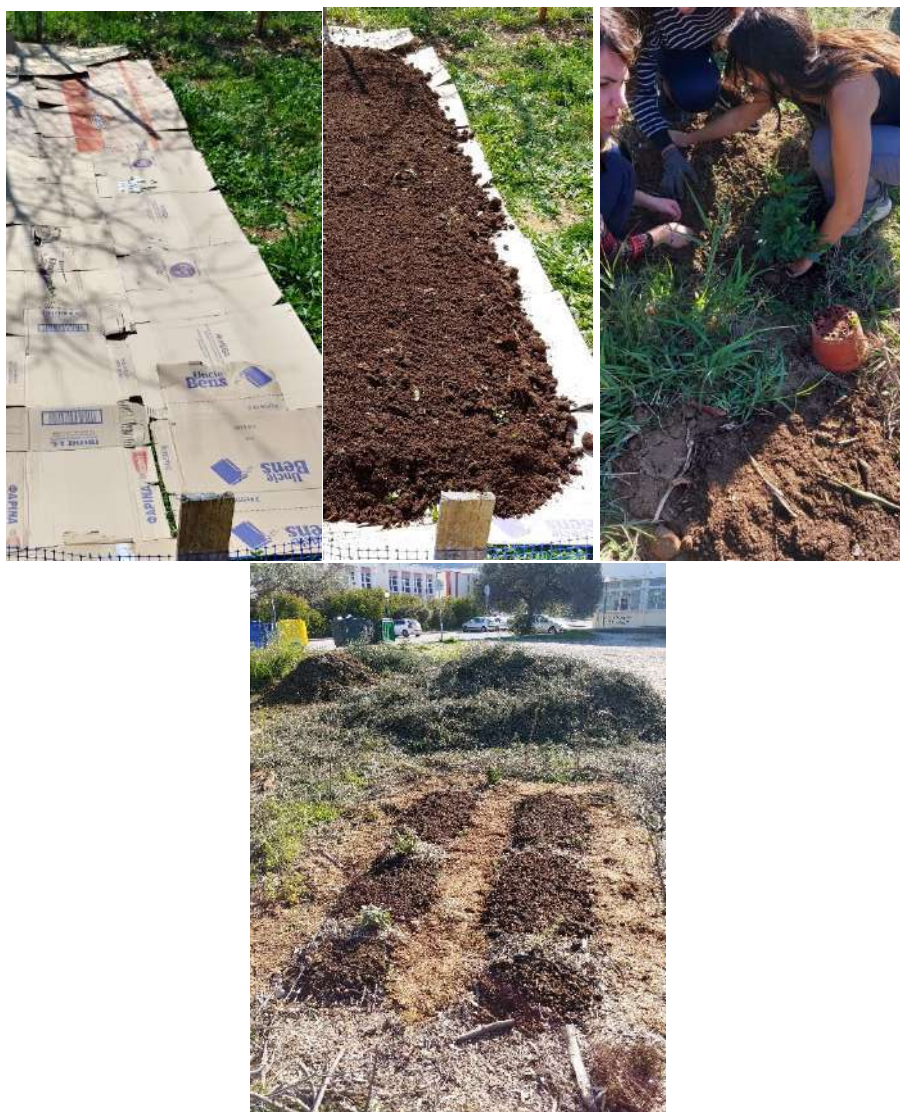
Τέταρτο βήμα ήταν οι φυτεύσεις διάφορων ειδών. Σε μια παλιά ζαρντινιέρα, η οποία λειάνθηκε και επικαλύφθηκε με λινέλαιο για αδιαβροχοποίηση τοποθετήθηκαν ένας ιβίσκος και τρία αρωματικά φυτά (θρούμπι, λεμονοθύμαρο και δίκταμο) (παρτέρι τύπου hügelkultur) (Εικόνες 67). Στα παρτέρια τύπου no-dig τοποθετήθηκαν διάφορα αρωματικά φυτά στις άκρες των παρτεριών καθώς και κάποια θαμνοειδή είδη (μίνι ροδιά, δάφνη, σάλβια, χρυσάνθεμα κλπ.). Η ιδέα είναι να προετοιμαστούν τα παρτέρια για τη φύτευση μονοετών ειδών την άνοιξη και τα πολυετή φυτά που τοποθετήθηκαν στις άκρες να δημιουργήσουν ένα ανθεκτικό σύστημα (Εικόνες 68). Στον χώρο μεταξύ Χημικού και Χημικών Μηχανικών τοποθετήθηκαν ήμερες βατομουριές που αναπαράχθηκαν από μέλη της εθελοντικής ομάδας και η ιδέα είναι όπως μεγαλώσουν να τοποθετηθούν σε πέργκολα για να αναρριχηθούν και να προσφέρουν τους καρπούς τους σε όποιον περνάει από εκεί. Τέλος τοποθετήθηκε μία βουκαμβίλια στο θεατράκι των Χημικών Μηχανικών με σκοπό να αναρριχηθεί και να ομορφύνει τον χώρο με τα λουλούδια της.

Πέμπτο βήμα ήταν η εδαφοκάλυψη γύρω από τα φυτά με ροκανίδι ξύλου που δημιουργήθηκε με κατάλληλο κλαδοτεμαχιστή στην προηγούμενη δράση

Τέλος, εγκαταστάθηκε κάδος κομποστοποίησης που κατασκευάστηκε με ανακυκλωμένες παλέτες και τοποθετήθηκε και σήμανση με ξύλινη ταμπέλα με απλές οδηγίες για το τι μπορεί κάποιος να ρίξει μέσα σε αυτόν. Στον κάδο τοποθετήθηκε μερικώς χωνεμένη κοπριά μαζί με ροκανίδι ξύλου για εκκίνηση (start-up) του απλού αυτού βιοαντιδραστήρα με μικρόβια μύκητες και άλλους αποικοδομητές (Εικόνες 69).



Εικόνα 67 Ανακυκλωμένη ζαρντινιέρα πάνω σε hügelkultur και εδαφοκάλυψη με χωνεμένη κοπριά αλόγων και έπειτα ροκανίδι για διατήρηση της υγρασίας (τοποθετήθηκε αφότου τραβήχτηκε η φωτογραφία)



Εικόνες 6. Δημιουργία παρτεριών τύπου no-dig για αναγέννηση του εδάφους και φύτευση πολυετών στις άκρες του



Εικόνα 70 . Ο κάδος κομποστοποίησης από παλέτες με τις όμορφες ταμπέλες που επιμελήθηκε η δημιουργική ομάδα των εργαστηρίων

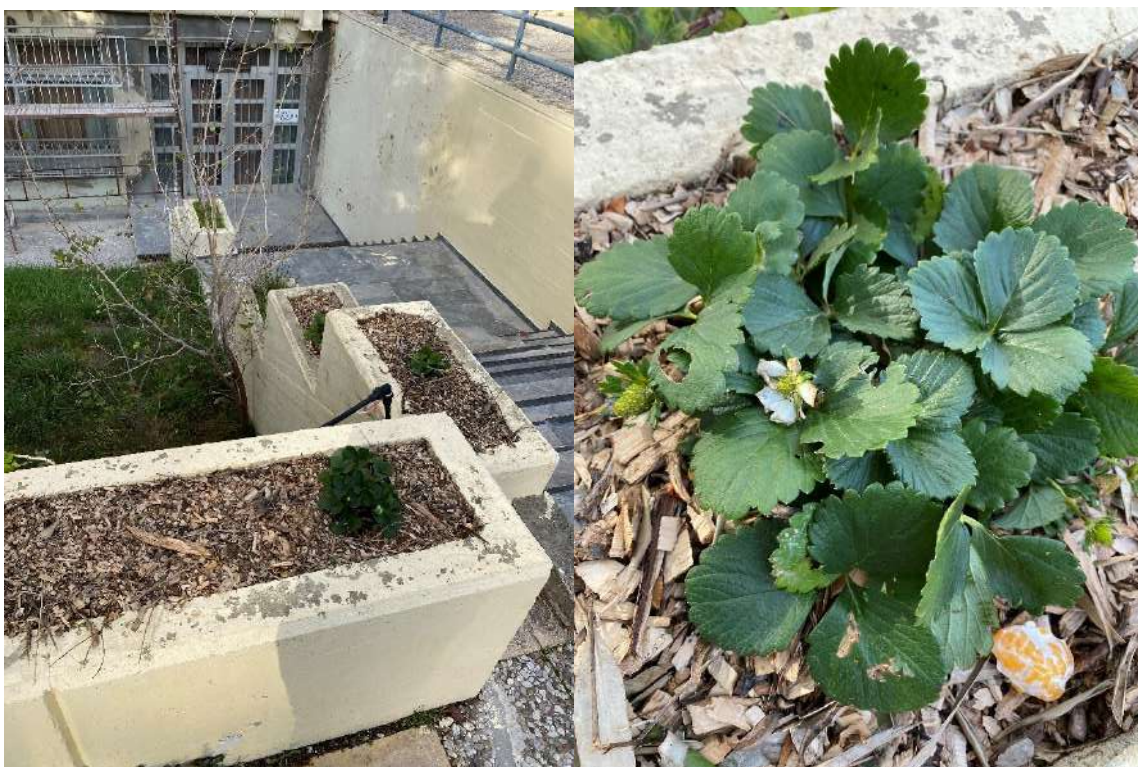
6.3 3^η ΔΡΑΣΗ (5/12/2021)

Η δράση αυτή ήταν συμπληρωματική της προηγούμενης και περιλάμβανε την ενίσχυση των ήδη υπάρχοντων παρτεριών με επιπλέον εδαφοκάλυψη, την φύτευση λεμονιάς που βρέθηκε στα σκουπίδια πεταμένη (Εικόνες 8), τη φύτευση ροδιάς (Εικόνες 8) και την φύτευση φραουλών σε ζαρντινιέρες που προϋπήρχαν στον χώρο των Χημικών Μηχανικών αλλά ήταν παρατημένες (Εικόνες 9). Οι ζαρντινιέρες καθαρίστηκαν και εμπλουτίστηκαν με επιπλέον οργανική ύλη. Μετά τις φυτεύσεις τοποθετήθηκε ροκανίδι γύρω από τα φυτά για εδαφοκάλυψη



Εικόνα 71 Φύτευση λεμονιάς που διασώθηκε από τα σκουπίδια (αριστερά), και ροδιάς (δεξιά)





Εικόνα 72 Φύτευση φραουλών σε ζαρντινιέρες στο θεατράκι των Χημικών Μηχανικών και εδαφοκάλυψη με ροκανίδι

6.4 4^η ΔΡΑΣΗ (10/12/2021)

Η δράση αυτή είχε ως σκοπό τη δημιουργία γρήγορου κομπόστ (Berkeley compost) από απόβλητα ελαιοτριβείου για να μπορέσει να χρησιμοποιηθεί από την άνοιξη στους κήπους. Η αναλογία ήταν περίπου 1 μέρος φύλλα ελιάς, ένα μέρος κλαδέματα ελιάς από την ελαιοσυγκομιδή και 1 μέρος πυρήνας από ελαιοτριβείο (Εικόνες 10). Το κομπόστ γυρίστηκε στις 4 πρώτες μέρες, μετά στις 3 και θα συνεχίσει να αναδεύεται ανά τρεις μέρες μέχρι η θερμοκρασία του να πέσει κάτω από 25 και να έχει γίνει πρακτικά έτοιμο κομποστ.



Εικόνα 13 Πυρήνας που προμηθεύτηκε από κοντινό ελαιοτριβείο, φύλλα ελιάς και το θερμόμετρο που δείχνει 50 βαθμούς τις πρώτες 4 μέρες (θερμοφιλική περιοχή)



Εικόνα 14 Ο σωρός του κομπόστ τις πρώτες 6 μέρες (πάνω από 1 κυβικό)

6.5 5^η ΔΡΑΣΗ (13/12/2021)

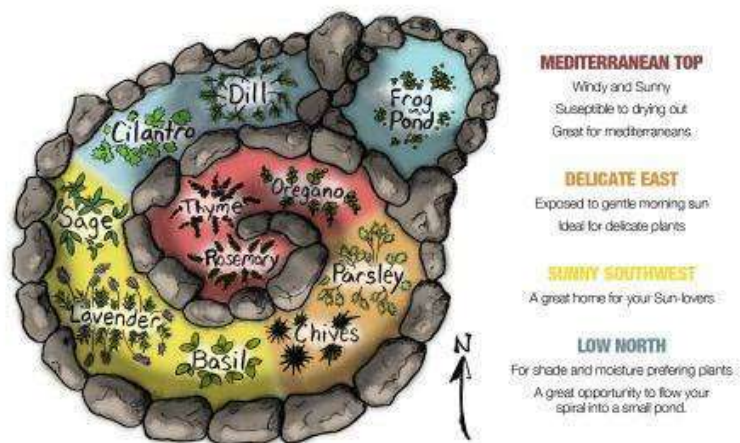
Σε αυτήν την μικρή δράση έγινε σπορά σε μικρά δοχεία διαφόρων ειδών (ρόκα, σταμναγκάθι, σπαράγγια, αγκινάρες κλπ.) για τη δημιουργία φυτωρίου ώστε αυτά να φυτευτούν τέλος χειμώνα με αρχές άνοιξης στα παρτέρια που έχουν δημιουργηθεί (Εικόνες 12). Επίσης, παράλληλα, η ομάδα Εργαστηρίων έφτιαξε φράχτες από παλέτες ώστε να φραχτούν τα παρτέρια που φτιάχτηκαν στο Πανεπιστήμιο και για την αισθητική αναβάθμιση του χώρου. Οι φράχτες λειάνθηκαν και επικαλύφθηκαν με λινέλαιο για την μερική αδιαβροχοποίησή τους.



Εικόνα 15 Η ομάδα στο υπόγειο του Εθελοτεχνείου ετοιμάζονται να φυτέψουν σπόρους από διάφορα φυτά

6.6 6^η ΔΡΑΣΗ (20/12/2021)

Σε αυτήν την τελευταία δράση πριν τις γιορτές των Χριστουγέννων, δημιουργήθηκε ένα ωραίο κατασκεύασμα που αναφέρεται στα βιβλία της περμαουλτούρας (Permaculture). Αυτό ονομάζεται herb spiral και είναι κατασκευασμένο ώστε να ανεβαίνει ελικοειδώς και να δημιουργεί έτσι περιοχές με διαφορετικά μικροκλίματα (π.χ. ξηρό μεσογειακό στην κορυφή που βλέπει νότο, υγρό και σκιερό στο βόριο χαμηλότερο μέρος όπου τοποθετήθηκε μικρή λίμνη. Όπως λέει και το όνομα περιέχει διάφορα αρωματικά φυτά τα οποία ανάλογα με τις κλιματικές τους ανάγκες τοποθετούνται σε διαφορετικά σημεία στο σπιδάλ (Εικόνα 13). Για την κατασκευή του συλλέχθηκαν πέτρες από το Πανεπιστήμιο, χώμα από ένα σωρό έξω από το Βιολογικό και χωνεμένη κοπριά από τον ιππικό όμιλο στο Πλατάνι. Επίσης, χρησιμοποιήθηκαν για τα γεμίσματα μπάζα που υπήρχαν στον Πανεπιστημιακό χώρο. Έτσι πέρα από κατασκευή, καθαρίστηκαν και κάποιοι χώροι από πέτρες και μπάζα. Η κατασκευή του έμεινε στα 2/3 λόγω έλλειψης χρόνου και θα συνεχιστεί μετά τις γιορτές όπου θα φυτευτούν και τα αρωματικά φυτά (Εικόνα 14). Τέλος, φυτεύτηκε ένας μικρός φοίνικας που μας χαρίστηκε και μερικά κρεμμύδια (κοκκάρια) στα ήδη υπάρχοντα παρτέρια.



Εικόνα 16 Το σχεδιάγραμμα ενός herb spiral με διάφορα παραδείγματα αρωματικών φυτών σε διάφορες θέσεις



Εικόνα 17 Το herb spiral μέχρι στιγμής. To be continued...

7 ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ 2021

7.1 «ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ»

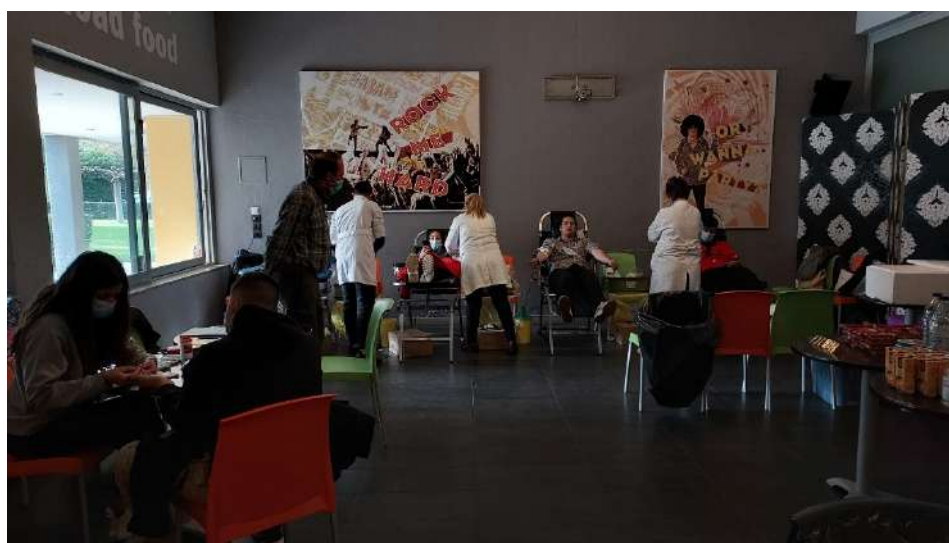
Την περασμένη εβδομάδα (Πέμπτη 02 και Παρασκευή 03 Δεκεμβρίου 2021) πραγματοποιήθηκε εθελοντική αιμοδοσία από την εθελοντική ομάδα Έθεξις-Εθελοντές Πα.Πα., η οποία στεγάστηκε την πρώτη μέρα στον χώρο της χορωδίας (Κεντρικό κτίριο Χημικών Μηχανικών) και την δεύτερη μέρα στο Πάρκο της Ειρήνης.

Επιπλέον, και τις δύο μέρες πραγματοποιήθηκε ενημέρωση από την εθελοντική ομάδα “Χάρισε Ζωή” καθώς και έγιναν 30 εγγραφές εθελοντών ως δότες μυελού των οστών.

Η δράση προσέλκυσε συνολικά 82 φοιτητές που εκδήλωσαν ενδιαφέρον για να δωρίσουν αίμα. Από το σύνολο των ενδιαφερόμενων δόθηκαν 50 φιάλες για την τράπεζα αίματος του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Πατρών “ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΒΟΗΘΕΙΑ”. Αξίζει να σημειωθεί πως έγιναν και στοχευμένες δωρεές (direct donations) για τον Δρ. Δημήτρη Σπαρτινό (Λέκτορα στο Τμήμα Χημικών Μηχανικών, Πανεπιστημίου Πατρών) στον οποίο ευχόμαστε ταχεία ανάρρωση!

Η εθελοντική ομάδα Έθεξις θέλει να ευχαριστήσει ιδιαίτερα όσους διέθεσαν λίγο από τον χρόνο τους για να κάνουν μια τόσο σπουδαία πράξη, την ομάδα αιμοδοσίας του Π.Γ.Ν.Π. και την εθελοντική ομάδα “Χάρισε Ζωή” για την όμορφη και ουσιαστική συνεργασία μας.

Τέλος, θέλουμε να πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οργανωτική μας ομάδα που αποτελείται από τους φοιτητές-εθελοντές: Βλάχου Ελένη, Βουτσινά Έλενα, Γιαννακοπούλου Κανέλλα, Γλυμενάκη Γεωργία, Εμμανουηλίδη Ναταλία, Κουβαράκης Μιχάλης, Λάβδας Στέφανος, Μαρίνου Νεφέλη, Μπούσια Άννα, Πίπα Νεφέλη, Σιδηροκαστρίτη Γρηγορία, Σπυριδάκης Αλέξανδρος, Συμινής Χαράλαμπος, Τσακνάκη Ελευθερία, Τσιλιακού Ευδοκία, Φραγκιαδάκη Κατερίνα.



Εικόνα 18 Εθελοντική αιμοδοσία στο Πάρκο Ειρήνης του Πανεπιστημίου Πατρών



Εικόνα 19 Ωρα αιχμής για την δράση της εθελοντικής αιμοδοσίας, συντονισμός των φοιτητών απο την ομάδα Έθεξις



Εικόνα 20 Η Οργανωτική ομάδα για την αιμοδοσία

7.2 ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΣΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΤΡΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ Η «ΜΕΡΙΜΝΑ»:

Την Τρίτη 21 Δεκεμβρίου 2021 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη από την εθελοντική ομάδα Έθεξις-Εθελοντές Πα.Πα. στο Θεραπευτικό Παιδαγωγικό Κέντρο Πάτρας Ατόμων με Νοητική Υστέρηση η «ΜΕΡΙΜΝΑ», το οποίο είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός (Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του ιδρύματος στον εξής σύνδεσμο: [Θ.Π.Κ. "Η ΜΕΡΙΜΝΑ"](http://www.ypk-merimna.gr) [| ΠΡΟΦΙΛ \(merimna-patras.gr\)](http://www.ypk-merimna.gr)).

Ενόψει των εορτών η ομάδα μας σε μια προσπάθεια να μοιράσει χαρά σύλλεξε παιχνίδια για τα παιδιά της Μέριμνας, καθώς ένας ακόμα στόχος μας ήταν να γνωρίσουμε το ίδρυμα και τις δράσεις του, ώστε να πετύχουμε μια συνεχή συνεργασία και σύμπραξη των δύο θεσμών.

Η δράση προσέλκυσε συνολικά 40 φοιτητές που εκδήλωσαν ενδιαφέρον για το κέντρο η *Μέριμνα* . Από το σύνολο των ενδιαφερόμενων δόθηκαν 50 περίπου καινούρια και παλιά παιχνίδια από φοιτητές των τμημάτων Βιολογικού, Ιατρικής, Λογοθεραπείας, Νοσηλευτικής, Επιστήμης των Υλικών, Φυσικοθεραπείας, Χημικών Μηχανικών.

Τα παιχνίδια (παιχνίδια μυαλού, επιτραπέζια, παζλ, τουβλάκια, μπάλες, κούκλες, αυτοκόλλητα, μουσικά όργανα) παραδόθηκαν από τους: Βλάχου Ελένη (Λογοθεραπεία), Τσακνάκη Ελευθερία (Χημικών Μηχανικών) και τον Δόκτωρ Βίκτωρα Στιβανάκη.

Η εθελοντική ομάδα Έθεξις θέλει να ευχαριστήσει ιδιαίτερα όσους διέθεσαν λίγο από τον χρόνο τους για να κάνουν μια τόσο σπουδαία πράξη και χάρισαν είτε τα παλιά τους είτε καινούρια παιχνίδια .Τέλος, θέλουμε να πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οργανωτική μας ομάδα που αποτελείται από τους φοιτητές-εθελοντές: Βλάχου Ελένη, Βουτσινά Έλενα, Γιαννακοπούλου Κανέλλα, Γλυμενάκη Γεωργία, Κουβαράκης Μιχάλης, Μαρίνου Νεφέλη, Μπούσια Άννα, Πελαντάκη Μαρία, Πίπα Νεφέλη, Σιδηροκαστρίτη Γρηγορία, Σπυριδάκης Αλέξανδρος, Σπυρόπουλος Αδριανός, Τσακνάκη Ελευθερία, Τσερρίκου Μικέλα-Μέγκυ, Τσιλιακού Ευδοκία, Φραγκιαδάκη Κατερίνα, Φρέρη Κοντσέττα.

7.3 ΣΥΝΕΘΕΞΙΣ TALKS

Με την σύσταση της ομάδας Κοινωνικών Δράσεων Προσφοράς αυτή την ακαδημαϊκή χρονιά παρατηρήσαμε ότι τόσο εμείς οι ίδιοι όσο και οι συμφοιτητές μας είχαν την ανάγκη για επικοινωνία και συζήτηση. Αυτός ήταν ο λόγος που ξεκινήσαμε τη σειρά δράσεων *Συνέθεξις Talks* .Πρόκειται για μια ανοιχτή ομάδα συζήτησης , όχι ομάδα ψυχοθεραπείας ή ψυχανάλυσης, στην οποία μπορεί να συμμετέχει οποιοσδήποτε φοιτητής το επιθυμεί .

Οι συναντήσεις γίνονται δύο φορές τον μήνα, περίπου ανα δύο εβδομάδες, Κυριακή στις 19:00-20:00. Συντονιστής της συζήτησης είναι συνήθως ο εθελοντής, φίλος και συνεργάτης της Έθεξις κύριος Νίκος Σταθόπουλος (Ψυχολόγος).

2021:

Μέχρι τώρα έχουν πραγματοποιηθεί 3 συναντήσεις.

1. Η πρώτη συνάντηση έγινε στις 7 Νοεμβρίου 2021 με 15 άτομα και κυρίως συζητήθηκε το όνομα της ομάδας, καθώς και ο στόχος της δράσης ,τα hopes and fears. Με ομοφωνία καταλήξαμε ότι θέλουμε η ομάδα αυτή να είναι ένας ασφαλές χώρος για όλους που θα νιώθουμε άνετα και θα μπορούμε να εκφράσουμε ό,τι μπορεί να μας απασχολεί, να μας προβληματίζει και γενικά όλες μας τις δημιουργικές, ή και όχι, ανησυχίες.
2. Η δεύτερη συνάντηση έγινε στις 21 Δεκεμβρίου 2021 με 15 άτομα και ήταν επίσης μια συζήτηση χωρίς καθορισμένο θέμα και καταλήξαμε στο ότι η κατανομή του χρόνου μέσα στη μέρα κάθε ανθρώπου για να θεωρείται ισορροπημένη πρέπει να ακολουθεί τον “κανόνα των 8”, δηλαδή 8 ώρες ύπνου- 8 ώρες δουλειάς (π.χ.:σχολή)- 8 ώρες για τον “εαυτό μου”. Τέλος, θέσαμε ως στόχο μέχρι την επόμενη μας συνάντηση να κάνουμε κάθε μέρα κάτι για τον εαυτό μας καθώς και μικρά διαλείμματα χαράς κατά την διάρκεια της μέρας.
3. Η τρίτη συνάντηση έγινε στις 12 Δεκεμβρίου 2021 με 8 άτομα και είχε θέμα τις γιορτές. Αρχικά, συζητήθηκε ο στόχος που είχαμε θέσει στην προηγούμενη συνάντηση και έπειτα τα σχέδια μας για την περίοδο των γιορτών. Επιπλέον, κάναμε την άσκηση του καθρέφτη σε ζευγάρια και συζητήσαμε πως μπορούμε να κάνουμε μικρές “γιορτούλες” καθόλη τη διάρκεια του χρόνου, ώστε να “εκπαιδεύσουμε” τον εαυτό μας να περνάει καλά και να ξεκουράζεται κατάλληλα όχι μόνο τις εορταστικές περιόδους.

Τέλος παραθέτουμε τα λόγια ενός από τους συμμετέχοντες στις συναντήσεις μας:

“Έχω παρευρεθεί σε δυο συνέθεξις talks, θεωρώ πολύ πολύ ενδιαφέρουσες τις συζητήσεις που έχουν γίνει με θεματικές που απασχολούν άτομα της δικής μας ηλικιακής ομάδας. Έχουμε την δυνατότητα να προτείνουμε θέματα προς συζήτηση αλλά και να πούμε τις εμπειρίες μας πάνω σε κάποιο συγκεκριμένο ζήτημα. Έτσι μας δίνεται η ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τα άτομα της ομάδας μας αλλά και τους εαυτούς μας.” - Πελαντάκη Μαρία (Λογοθεραπεία)

8 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Για να εκτιμήσουμε τα αποτελέσματα του συνόλου των δραστηριοτήτων και κυρίως για να δούμε το αθροιστικό αποτέλεσμα αυτών, πρέπει να συνεκτιμηθούν οι δυσκολίες (δραστηριότητα εν καιρώ πανδημίας, απαγορεύσεις μετακίνησης κ.α) που αντιμετωπίσαμε κατά τον προγραμματισμό και την υλοποίηση των δράσεων. Ακόμη, για την απόδοση των συμπερασμάτων είμαστε υποχρεωμένοι να αναλύσουμε τις πηγές από τις οποίες προέκυψαν τα τελικά συμπεράσματα.

Πρώτη πηγή ήταν οι απόψεις που διατύπωσαν ξεχωριστά και στο σύνολο των φοιτητών οι οποίοι συμμετείχαν στην οργάνωση των δράσεων της εθελοντικής ομάδας καθώς και αυτών που έλαβαν μέρος στις δράσεις. Δεύτερη πηγή ήταν οι συνεργάτες οι οποίοι μας βοήθησαν στην υλοποίηση και κυρίως τον προγραμματισμό αυτών των δραστηριοτήτων, και δραστηροποιήθηκαν στην καθοδήγηση της οργάνωσης των σεμιναρίων, των εξορμήσεων και των προγραμμάτων που ακολούθησαν. Τέλος, οι προσωπικές εκτιμήσεις του πυρήνα των εθελοντών, που συμμετείχαν σε όλες τις δράσεις. Εκτιμήθηκε η εξέλιξη του πνεύματος του εθελοντισμού για τον καθένα ξεχωριστά σε μία συνάντηση που είχε σκοπό την αξιολόγηση του προγράμματος που πραγματοποιήθηκε (στην αξιολόγηση συμμετείχαν 25 φοιτητές).

Πρώτο συμπέρασμα που βγαίνει σε συμφωνία και με τις τρεις πηγές είναι ότι πραγματοποιήθηκαν όλες οι δράσεις που προγραμματίσαμε (4 επιμορφωτικά σεμινάρια, διαδικτυακές συναντήσεις προετοιμασίας, συνομιλίες με τους συνεργάτες, 4 βιωματικά εργαστήρια, εξόρμηση στην Ελατειά). Στις δράσεις θα πρέπει να προσθέσουμε τη λειτουργία του εθελοτεχνείου (στέκι εθελοντών -Ρ.Φεραίου) σαν χώρο συνάθροισης, ενημέρωσης και προσέλκυσης νέων μελών.

Το δεύτερο συμπέρασμα που προκύπτει, είναι ότι παρόλη τη δυσκολία που παρουσίασε η επικοινωνία λόγω της πανδημίας αυτό δεν εμπόδισε την πολύ αυξημένη συμμετοχή των φοιτητών που συμμετείχαν στις δράσεις. Συγκριτικά από την 1^η δράση που συμμετείχαν 21 φοιτητές (περιποίηση στο Campus Π.Π) έγιναν 61 στην 2^η περιποίηση στο Campus Π.Π) και έφτασαν στον αριθμό άνω των 250 φοιτητών που παρακολούθησαν τα επιμορφωτικά σεμινάρια. Επιπλέον, 60 φοιτητές πήραν μέρος στα βιωματικά εργαστήρια στην Ελαία και τέλος 30 εθελοντές συμμετείχαν στην πολυήμερη εξόρμηση στην Ελατειά. Εκτιμήσαμε, ότι χρειάστηκαν 500 περίπου άνθρωποι-ημέρες βιωματικής εκπαίδευσης και κοινωνικής προσφοράς. Ακόμα χρειάστηκαν 1.200 ώρες εθελοντικής εργασίας οι οποίες αφορούσαν τον προγραμματισμό και την προετοιμασία του συνόλου των δράσεων που υλοποιήθηκαν.

Τρίτο συμπέρασμα που προέκυψε ήτανε ότι οι συμμετέχοντες απέκτησαν νέες εμπειρίες και βιώματα. Πολλοί από αυτούς μάλιστα ανέλαβαν για πρώτη φορά θέσεις ευθύνης, βγήκαν από την ζώνη ασφαλείας τους, καταφέροντας να υλοποιήσουν τις ιδέες τους στην πράξη και συναναστράφηκαν με πολλούς ανθρώπους με διαφορετικά χαρακτήρα και αντιλήψεις.

Τέταρτο συμπέρασμα, ήταν οι καθοριστικές συνεργασίες που αναπτύχθηκαν μέσα από την δραστηριότητα μας, με φορείς διαχείρισης (Δήμος Δράμας, Τριφυλίας), τοπικής αυτοδιοίκησης, το 4ο σώμα στρατού αλλά και ξεχωριστούς συνεργάτες όπως:

1. Επιστήμονες
 - Σταθόπουλος Νίκος: Ψυχολόγος
 - Τουμπανάκης Χρήστος: Αν.Καθηγητής Ιατρικής
 - Ρίγας Γιώργος: Ψυχίατρο διευθυντή κλινικής ΕΣΥ Πάτρας
 - Χαράλαμπο Βογιατζή: Οικονομολόγο
2. Μηχανικούς
 - Ιωάννη Κάλυμνο: Μηχανολόγο Μηχανικό, MSc CEng MIMechE
3. Επιχειρηματίες
 - Στέλιο Κοσμόπουλο: Ελεύθερο Επαγγελματία
 - Σάκη Τσαγγαρουσιάνο: Ελεύθερο Επαγγελματία
4. Πρυτανεία Πανεπιστημίου Πατρών
 - Καθ. Χρήστος Μπούρας, Πρύτανης Π.Π
 - Καθ. Παναγιώτης Δημόπουλος, Αντιπρύτανης Π.Π
 - Δέσποινα Σκέντζου, Συντονίστρια ΜΟΔΥ Π.Π

Θεωρούμε εξασφαλισμένη τη συνεργασία μας και αυτό φαίνεται από τις θετικές εκτιμήσεις των και τις προτάσεις που δέχεται η εθελοντική ομάδα από όλους, καθώς και από επιτροπές πολιτών και οικολογικές οργανώσεις για συνεργασία.

Πέμτον, η εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων από τα σεμινάρια στην πράξη, οδήγησε στην εκπλήρωση των συλλογικών και ατομικών στόχων των μελών της εθελοντικής ομάδας. Αυτή ήταν η περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και η αναβάθμιση των χώρων που δραστηριοποιούμαστε, η κοινωνική προσφορά και η καλλιέργεια της νοοτροπίας του “ενεργού” φοιτητή. Πετύχαμε λοιπόν και την ανάπτυξη ατομικών τεχνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων οι οποίες συμβάλλουν στη δημιουργία των αυριανών κοινωνικά ενεργών πολιτών και κυρίως των επιστημόνων.

Ένα σοβαρό συμπέρασμα ήταν και η σωστή αξιοποίηση της στήριξης που μας προσέφερε η Πρυτανεία του Πανεπιστημίου. Ιδιαίτερα, η οικονομική ενίσχυση από το Πανεπιστήμιο Πατρών αποτέλεσε πολύ σοβαρό παράγοντα της επιτυχίας μας στην απόκτηση εφοδίων και εργαλείων και την κάλυψη μέρους των λειτουργικών εξόδων των δράσεων μας. Η οικονομική αυτή ενίσχυση έκανε πολύ μικρό το κόστος συμμετοχής των εθελοντών. Η συνολική οικονομική ενίσχυση έως και το Σεπτέμβριο 2021 ήτανε **5245.07€** (αναλυτικά τα έξοδα στο Παράρτημα Α)

9 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ολοκλήρωση του απολογισμού αυτών των δράσεων απετέλεσε το έναυσμα για το νέο προγραμματισμό για τη φετινή χρονιά στον οποίο συμπεριλαμβάνονται κυρίως η ανάθεση των δράσεων στους φοιτητές που είναι νέα μέλη στην εθελοντική ομάδα, έτσι ώστε να αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους και τις ηγετικές ικανότητες. Παράδειγμα αυτού είναι η παρουσίαση των δράσεων 2020-2021 που πραγματοποιήθηκαν ήδη στη στο τμήμα Πολιτικών Μηχανικών, Μηχανολόγων Μηχανικών, Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Χημικών Μηχανικών με δεκάδες καινούργια μέλη να επιδεικνύουν ενδιαφέρον. Σε συνέχεια των παρουσιάσεων πραγματοποιήθηκε και η πρώτη εξωτερική δράση, με σκοπό να γνωρίσουν το πανεπιστήμιο μέσα από μία περιήγηση στους ενδιαφέροντες χώρους του Πανεπιστημίου Πατρών στις 17 Οκτωβρίου 2021.

Τέλος, οφείλουμε να αναφέρουμε την καθοριστική συμμετοχή του κ. Βίκτωρα Στιβανάκη, στην εθελοντική ομάδα Έθεξ, για την οποία είναι ο “Καθημερινός Ήρωας”, όπως αναδείχθηκε και στην Εφημερίδα “Καθημερινή” τον Ιανουάριο του 2021 για την προσφορά του στον εθελοντισμό. Οι συμβουλές του, η καθοδήγηση και οι παρεμβάσεις του συνέβαλαν στην επιτυχημένη διεξαγωγή όλων των δράσεων καθώς και στην ανάπτυξη των χαρακτήρων των εθελοντών.

10 ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η εθελοντική ομάδα, θα ήθελε να ευχαριστήσει για την πολύτιμη συνεισφορά τους τους συνεργάτες και φίλους του Έθεξ.

1. Καθ. Χρήστο Μπούρα, Πρύτανης Π.Π
2. Καθ. Παναγιώτη Δημόπουλο, Αντιπρύτανης Π.Π
3. Αντγο Χουδελούδη Άγγελο, Δκτη Δ' Σώματος Στρατού
4. Υπγο Τριαντή Γιώργο, Δκτης ΧΧ ΤΘΜ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
5. Κ. Βογιατζή Χαράλαμπο, Οικονομολόγο
6. Δρ. Τουμπανάκη Χρήστο, Αν. Καθηγητής Ιατρικής στο UCL, Honorary Associate Professor UCL
7. Κ. Κάλυμνο Ιωάννη, Μηχανολόγο Μηχανικό MSc CEng MIMechE
8. Δρ. Ρήγα Γιώργο, Ψυχίατρο διευθυντή κλινικής ΕΣΥ Πάτρας
9. Κ. Σταθόπουλο Νίκο, Ψυχολόγο
10. Δρ. Κεχαγιόγλου Σταύρο, Δασολόγο στο φορέα διαχείρισης Ροδόπης
11. Κ. Κόντο Νικόλαο, Δασάρχης Δράμας
12. Κ. Χριστοδούλου Νίκο, Δασάρχης Κυπαρισσίας
13. Κ. Σκλάβο Άρη, Πρόεδρο κοινότητας Κυπαρισσίας
14. Κ. Χείρα Γιώργο, μέλος φορέα διαχείρισης Κυπαρισσιακού
15. Δρ. Κόκκορη Γιάννη, Δασολόγο
16. Κ. Σουζάνα Μπρόντα, Μέλος ΕΔΙΠ τμήματος Χημικών Μηχανικών
17. Δρ. Δημητρέλο Γιώργο, Βιολόγο
18. Κ. Ντίνα Χρήστο, Δασοφύλακα στο Δασικό Χωριό Ελατειάς
19. Κ. Δέσποινα Σκέντζου, Συντονίστρια ΜΟΔΥ Π.Π
20. Κ. Μιχαλίδη Ηλία, Εθελοντής Διασώστης
21. Κ. Τσαγκαρουσιάνο Σάκη, Ελεύθερο Επαγγελματία Οδηγό βουνού
22. Κ. Κοσμόπουλο Στέλιο, Ελεύθερο Επαγγελματία

11 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Πίνακας 4 Ημερήσιο πρόγραμμα εξόρμησης

Τετ	5	Ταξίδι Αναχώρησης	Διανυκτέρευση στο Δασικό χωριό καλοσώρισμα γύρο από το τζάκι
Πεμ	6	Στήσιμο κατασκήνωσης, γνωριμία με τον χώρο	Βραδιά γνωριμίας
Παρ	7	Συνέχεια εγκατάστασης - Κατασκευές Ανακάλυψη του δάσους και της γύρω περιοχής	Βραδινή Δραστηριότητα
Σαβ	8	Μανιταροσυλλογές, Συνταγές με τοπικά προϊόντα, Τεχνικές συντήρησης τροφίμων	Βραδινή Δραστηριότητα
Κυρ	9	Ξυλοκατασκευές και εργαστήρια (Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας)	Βραδινή Δραστηριότητα
Δευτ	10	Εκδρομή στο Παρθένο Δάσος(εντοπισμός και καταγραφή ειδών της τοπικής χλωρίδας)	Βραδινή Δραστηριότητα
Τρ	11	Δραστηριότητες ανάλογες με τα γνωστικά πεδία του καθενός	Βραδινή Δραστηριότητα
Τετ	12	Λύσιμο Κατασκήνωσης	Βραδινή Δραστηριότητα
Πεμ	13	Ράφτινγκ στα στενά του Νέστου (6 ώρες)	Διανυκτέρευση στην όχθη του ποταμού και αποχαιρετισμός
Παρ	14	Ταξίδι Επιστροφής	

Εργαστήρια: Μετεωρολογικές αναλύσεις, Ανάλυση ποιότητας νερού

Βραδινές Δραστηριότητες: Μουσικές βραδιές, Παντομίμα, Ομαδικά παιχνίδια, Αστροπαρατήρηση, Αφήγηση μύθων και παραμυθιών

Πίνακας 5 Ημερήσιο Διαιτολόγιο εξόρμησης

		Παρασκευή (6/8)	Σάββατο (7/8)	Κυριακή (8/8)	Δευτέρα (9/8)	Τρίτη (10/8)	Τετάρτη (11/8)	Πέμπτη (12/8)	Παρασκευή (13/8)
Πρωινό	Βιταμίνες	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	φρουτοσάλατα	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Αραβικές Κρουασάν
	Ενέργεια	Αραβικές Κρουασάν	Ομελέτα λαχανικά	Τηγανίτες με μαρμελάδα	Αυγόφετες	Ξηροί καρποί, φρούτα Χειλό Βρώμης	Ομελέτα Τορτίγια μερέντα μπανάνα	Γιαούρτι φρούτα Ξηροί καρποί, μπάρες	
Δεκατιανό	Βιταμίνες	Φρουτο Κρακεράκια	Φρουτο Κρακεράκι α	Φρουτο Κρακεράκια	Φρουτο Κρακεράκια	Φρουτο Κρακεράκι α	Φρουτο Κρακεράκι α	Φρουτο Κρακεράκια	Φρουτο Κρακεράκια
	Ενέργεια	Ξηροί Καρποί	Ξηροί Καρποί	Ξηροί Καρποί	Ξηροί Καρποί	Ξηροί Καρποί	Ξηροί Καρποί	Ξηροί Καρποί	Ξηροί Καρποί
Μεσημεριανό	Σαλάτα	Αγγουροντομάτα	μαρούλι, ρόκα, ντομάτα κλπ	Αγγουροντομάτα	κους κους, αγγουροντομάτα	Λαχανικά	Πράσινη Σαλάτα	Πράσινη Σαλάτα	Πράσινη Σαλάτα
	Υδατάνθρακας Πρωτεΐνη	Μακαρόνια Τόνος	πατάτες ψητό κοτόπουλο	Κριθάρι Μανιτάρια	Ψωμί, Φέτα Μπριάμ	Τορτίγια Μοσχαρίσιος κυμάς	Ψωμί, Φέτα Φακές, Πάστα	Ψητά λαχανικά Ψητά κρέατα	Σαντουίτς με αυγό
Απογευματινό	Βιταμίνες Ενέργεια	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός	Φρούτο ή Χυμός

		Μπάρα Δημητριακών	Μπάρα Δημητριακ ών	Μπάρα Δημητριακών	Μπάρα Δημητριακών	Μπάρα Δημητριακ ών	Μπάρα Δημητριακ ών	Μπάρα Δημητριακώ ν	Μπάρα Δημητριακώ ν
Βραδινό	Σαλάτα Υδατάνθρακ ας Πρωτεϊνη	Σαλάτα Μαρούλι Ρύζι με λαχανικά Λουκάνικα, Πανσ έτες (σπετσοφάι)	Σαλάτα μαρούλι Ρύζι με λαχανικά μοσχάρι	Λαχανικά, μανιτάρια Ομελέτα	Πατατοσαλάτ α Σνίτσελ	Κους κους Μακαρονά δα με σάλτσα	Ψητά λαχανικά Ρύζι Πουγκί με χοιρινό	Αγγοροντομ άτα Καγιανά	Αγγοροντομ άτα Καγιανά

Γενικές Οδηγίες

Για κάθε Κύριο Γεύμα υπολογίζουμε **Σαλάτα + Πρωτεΐνη + Υδατάνθρακα**

Για κάθε Δευτερέων Γεύμα υπολογίζουμε **Βιταμίνη + Ενέργεια**

Πίνακας 6 Προϋπολογισμός εξόρμησης

Δαπάνες που καλύφθηκαν από το Π.Π

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ(€)	3496.05
Κόστος Μεταφοράς (€)	2496.8
1.Διόδια	576.8
2.Βενζίνη	1920
Κόστη Δραστηριοτήτων(€)	394.63
Εργαστήρια	354.64
Υλικά Διαβίωσης	39.99
Δραστηριότητες	660
Αναμνηστικά	260
Κόστη Διαβίωσης(€)	509.62
1.Φαρμακείο	79.62
2.Υλικό πυρασφάλειας	130
3.Διαμονή	300
Κόστος Φαγητού(€)	95
Διατροφή	95

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Έσοδα	α/α	Ποσό	Σύνολο
Ομάδα Έθεξις	24	80.00	1920.00
Εξωτερικοί συνεργάτες	3	115.00	345.00
Πανεπιστήμιο	1	3496.05	3496.05
Σύνολο			5761.05
Έξοδα	Σύνολο		
Μεταφορικά	2184.00		
Διατροφή	811.00		
Εργαστήρια	354.00		
Υλικά Διαβίωσης	369.99		
Δραστηριότητες	660.00		
Καύσιμα Διαβίωσης	362.00		
Αναμνηστικά	260.00		
Διαμονή	300.00		
Φαρμακείο	79.62		
Υλικό Πυρασφάλειας	130.00		

Υπόλοιπο	Συνολο
Ρευστό	250

Γενικά Εργαλεία	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟ (€)
1.ΓΕΝΝΗΤΡΙΑ ΒΕΝΖΙΝΗΣ ΖΙΤΑ ΠΘΜΠ 3000 W	1	300
2.ΦΑΛΤΣΟΠΡΙΟΝΟ 1800 W TOTAL RADIAL	1	220
3.ΔΙΣΚΟΠΡΙΟΝΟ TOTAL ΧΕΙΡΟΣ ΞΥΛΟΥ 1400 W	1	70
4.ΑΛΥΣΟΠΡΙΟΝΟ ΒΕΝΖΙΝΗΣ TOTAL 45.8CC,2.5HP	1	149
ΚΑΡΟΤΣΙ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΟ	1	65
6.ΚΡΟΥΣΤΙΚΟ ΔΡΑΠΑΝΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ 950W	1	95
7.ΤΡΥΠΑΝΙΑ ΤΙΤΑΝΙΟΥ ΣΕ ΚΑΣΕΤΙΝΑ	1	40
8.ΦΤΥΑΡΙ ΜΥΤΕΡΟ ΜΕ ΣΤΥΛΙΑΡΙ 130CM	1	20
9.ΦΤΥΑΡΙ ΜΥΤΕΡΟ ΜΕ ΣΤΥΛΙΑΡΙ ΛΑΒΗ ΤΥΠΟΥ "D"	1	20
10.ΤΣΑΠΑ ΜΕ ΣΤΥΛΙΑΡΙ 135CM Π10CM	1	12
11.ΚΑΣΜΑΣ ΜΕ ΣΤΥΛΙΑΡΙ 95CM	1	12
12.ΓΕΩΤΡΥΠΑΝΟ/ΑΡΙΔΑ ΧΕΙΡΟΣ	1	45
13.ΚΛΑΔΕΥΤΗΡΙ LADY BY-PASS	1	22
14.ΨΑΛΙΔΑ ΚΛΑΔΕΜΑΤΟΣ ELLIX BY-PASS 70CM	1	25
15.ΛΑΣΤΙΧΟ FITT MINT 3/4"(19MM)-50M	1	60
16.ΣΕΓΑ ΧΕΙΡΟΣ TOTAL 650 W	1	52
17.ΤΡΙΒΕΙΟ ΕΚΚΕΝΤΡΟ TOTAL 320 W	1	49
18.ΣΚΕΡΠΑΝΙ ΜΕ ΞΥΛΙΝΗ ΛΑΒΗ 380mm	1	12
19.ΤΣΕΚΟΥΡΙ 600GR	1	10
20.ΣΚΑΛΙΣΤΗΡΙ ΧΕΙΡΟΣ ΜΕ ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ ΛΑΒΗ	1	8
21.ΣΚΑΦΗ ΒΑΦΗΣ LUX 33X34CM	1	9
22.ΣΚΑΦΗ ΒΑΦΗΣ LUX 15X27CM	1	8
23.Total Ρολό Τηλεσκοπικό THT8592T 23cm	1	7.5
24.ΦΑΚΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	1	20
25.ΜΠΑΛΑΝΤΕΖΑ/ΚΑΡΟΥΛΙ 25M 3G1.5MM2 ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΠΟΧΡΩΣΕΙΣ	1	75
26.ΑΝΤΑΠΤΟΡΑΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ LEGRAND 3 ΘΕΣΕΩΝ ΣΟΥΚΟ ΛΕΥΚΟ	1	5
ΣΥΝΟΛΟ (€)	1749.02	