

Τελειώνει το 2024 αρχίζουν τα εγκαίνια?

• **ΠΟΨυχικού**
Η ομάδα μας

• **Πυθαγόρεια**
Διατροφή

• **Φιλοζωικό**
Συμπληρώνεται το puzzle

• **Zero Waste**
μια παλιά/νέα ιδέα

• **Μ.Ε.Ο.**
πρόγραμμα 24-25

• **Ασφάλεια στους Δήμους**
Προκλήσεις και Λύσεις



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

«Σε αυτό το καινούριο μέσο έκφρασης, σας περιμένουμε όλους γιατί δημιουργείται από εμάς για εμάς και δεν περισσεύει κανείς»

Έτσι τελειώνει το πρώτο editorial που είχε δημοσιευτεί στο Psychiko Radio.

Μια ανοιχτή πρόσκληση σε όλους τους Δημότες για την συμμετοχή τους σε αυτό το εγχείρημα με άρθρα, απόψεις, προτάσεις.

Στο Psychiko Radio φτιάξαμε το πρώτο newsletter, το τεύχος πιλότο, για το **μηνιαίο ψηφιακό περιοδικό** που θα δημιουργούν οι Δημότες με τα άρθρα

τους και θα απευθύνεται σε όλους τους Δημότες.

Το Psychiko News θα κυκλοφορεί κάθε αρχή του μήνα και θα έρχεται στο email σας.

Στο **Psychiko News** υποστηρίζουμε την δημοσιογραφία των πολιτών. Κάνουμε εποικοδομητική κριτική, καταθέτοντας ταυτόχρονα απόψεις και προτάσεις, συζητάμε, ανοίγουμε θέματα, κάνουμε τις ιδέες μας άρθρα, εκφράζουμε τους προβληματισμούς μας δημιουργώντας μια ανοιχτή γραμμή με τον Δήμο αλλά και μια δυναμική κοινότητα που αλληλεπιδρά.

Αυτό που μετράει είναι να θέλουμε να πούμε την γνώμη μας.

Να μιλήσουμε με τους συνδημότες μας και να εκφράσουμε τις απόψεις μας.

Στην ουσία να ξεκινήσουμε να «αλληλογραφούμε» μεταξύ μας αλλά και με την Δημοτική Αρχή.

Από αποδέκτες πληροφοριών γινόμαστε δημιουργοί τους, παύουμε να είμαστε αδιάφοροι και τελικά καταφέρνουμε να επηρεάσουμε τους διπλανούς μας, την γειτονιά μας, τον Δήμο μας.

Ας ξεκινήσουμε...

Άρθρα μας προσέφεραν:

Αντιγόνη Τσουκαλά, Προσκοπισμός

Χρυσάνθη Βαβέτσον (PhDc) εκπαιδευτικός, Δημοτική Σύμβουλος Φιλοθέης- Ψυχικού

Selements Studio

PsychikoNews

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

FOODSCROSS NATURAL PRODUCTS

Pavlos Binopoulos, Ειδικός σύμβουλος σε θέματα Φυσικής Ασφαλείας

Φωτογραφίες: **PIXABAY & Iliadakis Constantinos**



Ιωάννης
ανδριόπουλος

Χρυσός - Ασήμι



Χρυσά & Ασημένια κοσμήματα
Ειδικές κατασκευές
Επισκευές
Ασημένια Αυτοκείμενα

Αδριανού 8
154 51 Νέο Ψυχικό
2106779711

Μία υπέροχη Έκπληξη για την Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων

Με την υλοποίηση ενός πολύ σημαντικού προγράμματος για τις αδέσποτες γάτες της περιοχής, τίμησε την Παγκόσμια Ημέρα Ζώων ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού. Πρόκειται για την τοποθέτηση των δύο πρώτων σπιτιών, που θα προσφέρουν στους τετράποδους φίλους μας ασφάλεια, τροφή και νερό. Η δράση περιλαμβάνει συνολικά 19 σπιτάκια και θα ονομαστεί «**Αρετή Δημητροπούλου**», στη μνήμη της αξέχαστης κτηνιάτρου που έφυγε νωρίς από κοντά μας, τον περασμένο Αύγουστο.

«Σήμερα είναι η πρώτη φορά που γιορτάζουμε την ημέρα αυτή χωρίς την Αρετή» είπε σε κλίμα ιδιαίτερης συγκίνησης ο **Δήμαρχος Φιλοθέης - Ψυχικού Χαράλαμπος Μπονάτσος**. «Θέλαμε να κάνουμε κάτι το οποίο θα κρατά τη μνήμη της ζωντανή. Έτσι αποφασίσαμε να δώσουμε το όνομά της στη συγκεκριμένη δράση. Και φυσικά δεν είναι το μόνο που θα γίνει στη μνήμη της Αρετής Δημητροπούλου, ενός ανθρώπου αγαπητού σε όλους, που έχαιρε σεβασμού και εκτίμησης για το φιλοζωικό της έργο και όχι μόνο. Περιέθαλπε όποιο ζώο βρισκόταν σε ανάγκη, χωρίς οικονομικό όφελος, ανεξαρτήτως του εάν η ιατρική φροντίδα περιλαμβανόταν στην όποια σύμβαση με τον Δήμο. Η κληρονομιά της, η παρακαταθήκη που μας αφήνει, θα παραμείνει αξέχαστη».

Από την πλευρά του ο αρμόδιος **Αντιδήμαρχος Αδέσποτων Ζώων και Ζώων Συντροφιάς, Εθελοντισμού και Νεολαίας Γιάννης Δελακουρίδης** τόνισε «Την Αρετή αγαπούσαμε πάρα πολύ όλοι, την είχαμε σαν αδερφή μας. Είναι σημαντικό ότι κάθε μέρα θα γίνεται και κάτι για την Αρετή. Θα έρχεται μια ψυχούλα, ένα γατάκι, θα τρέφεται και θα μπορεί να βρει καταφύγιο στα σπιτάκια. Η δράση «Αρετή Δημητροπούλου» θα κρατήσει ζωντανή τη μνήμη και την καλοσύνη της».

Τα σπιτάκια τα οποία σχεδιάστηκαν από τη φοιτήτρια Αρχιτεκτονικής **Αμαλία Πανταζοπούλου** (κέρδισε τον σχετικό διαγωνισμό που οργάνωσε ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού) είναι μια χορηγία της εταιρίας Novibet και του προγράμματος «**Novipet**».

«Ευχαριστούμε την Novibet που μας στήριξε και μαζί υλοποιήσαμε το πρόγραμμα. Η χορηγία σας ήταν πολύ σημαντική» είπε ο **Γ.Δελακουρίδης** απευθυνόμενος στην κ. **Μαρία Καλαποθαράκου Head of Corporate Communications & PR και στον κ. Κωνσταντίνο Ανδρή Chief M & A Integration Officer της εταιρίας**.

Όπως επεσήμανε ο Δήμαρχος Φιλοθέης - Ψυχικού Χαράλαμπος Μπονάτσος, το πρόγραμμα σχεδιάστηκε προεκλογικά και είναι αποτέλεσμα συλλογικής δουλειάς. «Όλοι οι αγώνες κερδίζονται ομαδικά. Όπως αποδεικνύεται δεν μείναμε στα λόγια. Υλοποιήσαμε με τη συνδρομή όλων -των υπηρεσιών, των εργαζομένων και φυσικά των χορηγών- μια από τις βασικές δεσμεύσεις μας».

Τα 19 σπιτάκια χωρίζονται σε δύο επίπεδα με ξεχωριστές εισόδους, έχουν ανοιγόμενη οροφή και περιλαμβάνουν σκεύη φαγητού και νερού, ενώ έχει προβλεφθεί ο καθαρισμός και η συντήρησή τους τρεις φορές την εβδομάδα.



Σημεία τοποθέτησης:

Νέο Ψυχικό:

1. Πλατεία Σπετσών (πάρκο)
2. Πλατεία Ελευθερίας (οδός Δροσίνη)
3. Μιστράλ και Πίνδου (πλατεία Λαμπράκη)
4. Αγία Σοφία
5. Βαλλιάδη (πάρκο Άγιος) Ρήγα Φεραίου
6. Σπυροπούλειο (Ολυμπιονικών 206-208)

Ψυχικό:

1. Οδός Έρσης (απέναντι από το άλσος Αμαδρυάδων)
2. Πάρκο Ζογγολόπουλου
3. Δημοτικό κατάστημα (ΚΕΠ)
4. Δημαρχείο Μαραθωνοδρόμου 95
5. Δημαρχείο Στρατηγού Καλλάρη 13
6. Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου (πλατεία Σολωμού)

Φιλοθέη:

1. Πικιώνη (2)
2. Λουκή Ακρίτα και Κολοκοτρώνη
3. Αγία Φιλοθέη
4. Ρίμινι και Πίνδου (Πρόσκοποι)
5. Δημοτικό κατάστημα (οδός Καλλιγιά)
6. Δημοτικό κτίριο ΚΕΠ (οδός Κύπρου 48 και Παπαφλέσσα)



Έναρξη νέων Αθλητικών Προγραμμάτων του Δήμου Φιλοθέης Ψυχικού

Σε μια καινούρια αθλητική περίοδο γεμάτη δραστηριότητες για όλες τις ηλικίες, μας προσκαλεί ο Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού.

Τα νέα Αθλητικά Προγράμματα, που έχουν στόχο όχι μόνο να βελτιώσουν την φυσική μας κατάσταση αλλά και να προάγουν την ψυχική ευεξία και την κοινωνικοποίηση, ξεκινούν!

Οι πολίτες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων για όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων, ενώ τα Προγράμματα θα εμπλουτιστούν το αμέσως προσεχές διάστημα με περισσότερα σπορ και όχι μόνο.

Οι εγγραφές θα γίνονται αποκλειστικά ηλεκτρονικά και θα ενημερωθείτε με νεότερη ανακοίνωση για την ακριβή ημερομηνία έναρξης των εγγραφών.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τους αρμόδιους καθηγητές φυσικής αγωγής για το πρόγραμμα και το τμήμα κατάταξης των αθλούμενων πριν την έναρξη υποβολής των ηλεκτρονικών αιτήσεων.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ:

Δευτέρα έως Παρασκευή μεταξύ των ωρών που αναφέρονται παρακάτω.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ:

Fitness/Pilates/Yoga: Καραμπλάκα Ειρήνη στο τηλ. 6973349046 (12:00- 16:00)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ:

Μικρή πισίνα : Μέκρας Γεώργιος στο τηλ. 6974408842 (16:00 – 20:00)
Μεγάλη πισίνα: Τσιτσιμπάκου Ανθή στο τηλ. 6989505778 (16:00 – 20:00)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (παιδιών, εφήβων, ενηλίκων):

Κώτσου Ακριβή (Βιβή) στο τηλ. 6987158320 (12:00 – 16:00)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Πολίτη Νίκη στο τηλ. 6945455884 (12:00 – 16:00)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

TENIS (παιδιών, εφήβων, ενηλίκων, χρήση γηπέδου από ενήλικες)

Λιακόπουλος Θοδωρής στο τηλ. 6974896583 (16:00 – 20:00)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ TENIS

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ:

- Πιστοποιητικό εγγραφής στα Δημοτολόγια του Δήμου (μόνο για Δημότες)
- Φωτοτυπία λογαριασμού ΔΕΗ ή ΕΥΔΑΠ (για κατοίκους Δήμου Φιλοθέης- Ψυχικού)
- Αστυνομική Ταυτότητα
- Ιατρικές Βεβαιώσεις: Για όλα τα αθλήματα βεβαίωση παιδίατρου ή παθολόγου (για παιδιά) και παθολόγου ή καρδιολόγου (για ενήλικες). Επιπλέον για το κολυμβητήριο βεβαίωση δερματολόγου (άνδρες -γυναίκες) και γυναικολόγου

ΠΑΡΟΧΗ ΕΚΠΤΩΣΗΣ:

- Για φοιτητές, με φωτοτυπία βεβαίωσης σπουδών ή το πάσο
- Για ανέργους, με κάρτα ανεργίας
- Για πολύτεκνους και τρίτεκνους/μέλη μονογονεϊκής οικογένειας με πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης
- Για ΑΜΕΑ με πιστοποίηση αναπηρίας 67% και άνω
- Για υπαλλήλους στο Δήμο Φιλοθέης Ψυχικού ή μέλη των οικογενειών τους με υπηρεσιακή βεβαίωση από τον Δήμο
- Επιπλέον, ισχύει έκπτωση για συμμετέχοντες σε δεύτερη δραστηριότητα και δεύτερα μέλη της ίδιας οικογένειας

Γενικές Πληροφορίες στο Αθλητικό Κέντρο Ν. Ψυχικού:

Ρ. Φερραίου και Μπουμπουλίνας, στα τηλέφωνα:

210 6728043, 210 6728073, 210 6834550



la ACERA

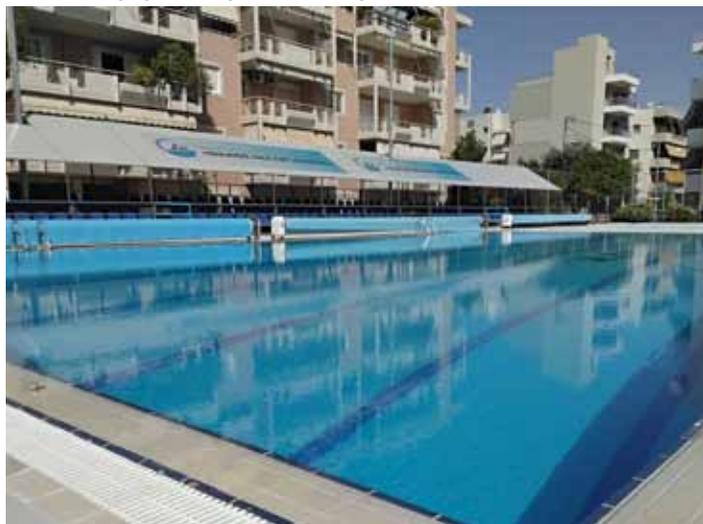
all day bar | Neo Psychiko

Kosti Palama 25
Platia Eleftherias

Εγκαίνια θα έχουμε;

Τι πιο ωραίο για το κλείσιμο του πρώτου χρόνου του **Συμμετέχω**, να δούμε και μερικά εγκαίνια και παραδώσεις έργων.

Σε ποια από αυτά θα ήθελα να πάω ή ποια από αυτά περιμένω με ανυπομονησία;



Κολυμβητήριο.

Μετά από τόσα χρόνια παραμέλησης, σχεδόν ένα χρόνο αφότου έκλεισε με πολλά προβλήματα τον τελευταίο καιρό λειτουργίας του και αφού η Νέα Δημοτική αρχή πήρε την απόφαση να του κάνει μια εντυπωσιακή ανακαίνιση και να μην αρκεστεί σε μπαλώματα, το κολυμβητήριο παραδίδεται στους δημότες σαν καινούργιο.

Η πισίνα γέμισε, τα νέα προγράμματα κολύμβησης του Δήμου δημοσιεύτηκαν, η νέα πλατφόρμα για τις εγγραφές είναι έτοιμη να ανοίξει μόλις εγκριθεί η άδεια από το υγειονομικό και όλοι οι Δημότες έτοιμοι για σκληρή προπόνηση!

Προπονητήριο Ποδοσφαίρου

Όνειρο πολλών χρόνων και πολλών γενιών Νεοψυχικιωτών αλλά πλέον και όλων των των Αθλητικών Συλλόγων του Δήμου.

Ξεκίνησε η κατασκευή του και μιας και σαν έργο δεν έχει τεράστιες δυσκολίες, μπορεί να παραδοθεί σχετικά σύντομα.

Οι προπονητικές εγκαταστάσεις θα βρίσκονται στη διάθεση των σχολείων, των αθλητικών συλλόγων και φυσικά των κατοίκων.

Πρόκειται για την 3,6 στρεμμάτων έκταση, επί των οδών 25ης Μαρτίου – Τζαβέλα – Χρυσοστόμου Σμύρνης και Λάμπρου Πορφύρα, στο Ο.Τ. 150 της Δημοτικής Ενότητας Νέου Ψυχικού.



**ELITESTATE**
THEOCHAROPOULOS
REAL ESTATE INVESTMENTS

Λεωφόρος Κηφισίας 292-294, Νέο Ψυχικό, 15451

210-0102338

www.elitestate.gr - info@elitestate.gr



Πάρκα σκύλων.

Ανυπόμονα και τα κατοικίδια μας. Έτοιμα τα παιχνίδια τους, πάντα με μεγάλο κέφι περιμένουν τα πάρκα σκύλων, για να παίξουν, να γυμναστούν και να γνωρίσουν καινούργιους φίλους.

Σύμφωνα με αυτά που κυκλοφορούν, οι χώροι έχουν βρεθεί σε Φιλοθέη και Ψυχικό ενώ για το Νέο Ψυχικό είναι εξαιρετικά δύσκολο να βρεθεί χώρος που να καλύπτει τις προϋποθέσεις τους νόμου.

Οι χώροι όμως που έχουν ήδη βρεθεί είναι στο στάδιο της μελέτης και πολύ σύντομα θα ξεκινήσει η κατασκευή τους οπότε χρονικά είμαστε κοντά στην πραγματοποίησή.

Ρετανque θα μάθουμε?

Άλλη μια προεκλογική δέσμευση του **Συμμετέχω** που από ότι φαίνεται είναι πολύ κοντά στην πραγματοποίηση.

Χώροι υπάρχουν, μάλιστα είχε γίνει και μια προπαρασκευή η οποία όμως βανδαλίστηκε μια νύχτα του Σεπτεμβρη και πάμε πάλι από την αρχή.

Στο επόμενο τεύχος θα έχουμε αναλυτική παρουσίαση του **ρετανque**, κανόνες, εξοπλισμός, σύλλογοι γιατί δεν είναι δυνατόν να γίνουν τα

γήπεδα και εμείς να μην ξέρουμε τίποτα για το άθλημα.

(φυσικά και υπάρχουν ήδη μυημένοι Δημότες στο ρετανque με ομάδες και πλάνο αγώνων που σίγουρα θα θέλουν να καλωσορίσουν και βοηθήσουν με τις γνώσεις τους, νέους φίλους του αθλήματος.)

Όμβρια

Διαβάσαμε στις 12 Ιανουαρίου 2024 σε δελτίο τύπου του Δήμου:

«Αγαπητή συνδημότισσα, αγαπητέ συνδημότη,

ένα σημαντικό έργο για την αντιπλημμυρική προστασία ξεκινά στην πόλη μας.

Το έργο ολοκλήρωσης του δικτύου αποχετεύσεως ομβρίων αποτελεί βασικό έργο αστικής υποδομής με στόχο την αποτελεσματική αντιπλημμυρική προστασία ολόκληρης της περιοχής της **Δημοτικής Ενότητας Φιλοθέης**, για την αδιάλειπτη λειτουργία της πόλης και την αποτροπή καταστροφών, τόσο στη δημόσια όσο και στις ιδιωτικές περιουσίες αναβαθμίζοντας τις υποδομές και το βιοτικό επίπεδο των κατοίκων.

Το έργο συνολικού ύψους **2.502.508,18€** χρηματοδοτείται στο σύνολο του από το **πρόγραμμα του Υπουργείου Εσωτερικών «Αντώνης Τρίτσης»** και με την ολοκλήρωση θα δοθεί λύση στα προβλήματα που δημιουργούνται έπειτα από έντονες βροχοπτώσεις αλλά και θα θωρακιστεί το σύνολο της πόλης στην πιθανότητα εκδήλωσης ακραίων καιρικών φαινομένων, που όλο και πιο έντονα παρουσιάζονται στις μέρες μας.»

Ένα σημαντικό έργο για τον Δήμο που πλησιάζει το αμέσως επόμενο διάστημα στην ολοκλήρωση του.

* για να θυμόμαστε το πριν και ελπίζοντας ότι πολύ σύντομα θα ανεβάσουμε το μετά



Zero Waste

μια παλιά/νέα φιλοσοφία ζωής

Η φράση επινοήθηκε από μια εταιρεία με έδρα την Καλιφόρνια, τη «Zero Waste Systems Inc» πίσω στη δεκαετία του 1970. Τα τελευταία χρόνια η zero waste διαβίωση είναι ολοένα και πιο δημοφιλής. Τι είναι όμως το φαινόμενο zero waste, δηλαδή η ζωή με μηδενική σπατάλη;

Η πιο απλή απάντηση είναι η εξής: **περιορίσε ή μηδένισε τα σκουπίδια που παράγεις!**

Ενώ μέχρι τώρα η σκέψη μας ήταν να ανακυκλώσουμε και να διαχειριστούμε τα σκουπίδια μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, με την φιλοσοφία zero waste, η σκέψη μας πρέπει να κινηθεί στο να παράγουμε τα λιγότερα δυνατά σκουπίδια. Στις σύγχρονες συνθήκες ζωής πρέπει να αναζητηθούν τρόποι για τον μηδενισμό των απορριμμάτων που σημαίνει ταυτόχρονα και διατήρηση των πόρων της Γης.

Οι βασικές αρχές του Zero Waste είναι τα 5 R και είναι τα παρακάτω:

Τα 5 R του zero waste είναι:

Refuse (Αρνούμαι) σημαίνει να αρνούμαστε να αγοράσουμε ή να δεχόμαστε προϊόντα που δεν χρειαζόμαστε ή που είναι περιττά. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- Αποφυγή προϊόντων μιας χρήσης, όπως πλαστικά καλαμάκια και σακούλες.
- Μη αποδοχή διαφημιστικών δώρων ή δειγμάτων που δεν θα χρησιμοποιήσουμε.
- Επιλογή προϊόντων με λιγότερη ή καθόλου συσκευασία.

Αυτή η πρακτική βοηθά στη μείωση των αποβλήτων από την πηγή τους.

Reduce (Μειώνω) σημαίνει να μειώνουμε την κατανάλωση και τις αγορές μας, επιλέγοντας μόνο τα απαραίτητα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- Αγορά προϊόντων υψηλής ποιότητας που διαρκούν περισσότερο.
- Μείωση της χρήσης ενέργειας και νερού στο σπίτι.
- Επιλογή προϊόντων με λιγότερη συσκευασία ή χωρίς συσκευασία.
- Μείωση της κατανάλωσης κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων.

Αυτές οι πρακτικές βοηθούν στη μείωση των αποβλήτων και στην εξοικονόμηση πόρων.

Reuse (Επαναχρησιμοποίησι) σημαίνει να δίνουμε νέα ζωή σε αντικείμενα αντί να τα πετάμε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- Χρήση επαναχρησιμοποιούμενων τσαντών για τα ψώνια.
- Μετατροπή παλιών ρούχων σε νέα αντικείμενα, όπως πανιά



καθαρισμού ή τσάντες.

- Χρήση γυάλινων βάζων για αποθήκευση τροφίμων ή άλλων αντικειμένων.
 - Επισκευή αντικειμένων αντί να τα αντικαθιστούμε.
- Αυτές οι πρακτικές βοηθούν στη μείωση των αποβλήτων και στην εξοικονόμηση πόρων.

Recycle (Ανακυκλώνω) σημαίνει να επεξεργαζόμαστε υλικά ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά για την παραγωγή νέων προϊόντων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- Ανακύκλωση χαρτιού, πλαστικού, γυαλιού και μετάλλου.
- Χρήση κάδων ανακύκλωσης για διαχωρισμό των απορριμμάτων.
- Συμμετοχή σε προγράμματα ανακύκλωσης της κοινότητας.
- Ανακύκλωση ηλεκτρονικών συσκευών και μπαταριών σε ειδικά σημεία συλλογής.

Αυτές οι πρακτικές βοηθούν στη μείωση των αποβλήτων που καταλήγουν στις χωματερές και στην εξοικονόμηση φυσικών πόρων.

Rot (Κομποστοποίησι): Είναι μία από τις βασικές αρχές του Zero Waste. Αναφέρεται στη διαδικασία της κομποστοποίησης οργανικών απορριμμάτων, όπως τα υπολείμματα τροφών και τα φυτικά απόβλητα, για να δημιουργηθεί πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά κομπόστ. Αυτό το





κομπόστ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως φυσικό λίπασμα για τα φυτά και τον κήπο σου.

Η κομποστοποίηση βοηθά στη μείωση των απορριμμάτων που καταλήγουν στις χωματερές και μειώνει τις εκπομπές μεθανίου, ένα ισχυρό αέριο του θερμοκηπίου. Επιπλέον, βελτιώνει την ποιότητα του εδάφους και προάγει την υγιή ανάπτυξη των φυτών.

Η κομποστοποίηση σε μια κηπούπολη σαν την δική μας είναι ένα θέμα που θα ερευνήσουμε και αναλύσουμε σύντομα στο Psychiko News.

Και μερικοί αριθμοί:

68 κιλά πλαστικό παράγει ετησίως κάθε Έλληνας

που αθροίζονται σε 700.000 τόνους πλαστικών απορριμμάτων σε όλη τη χώρα, σύμφωνα με έκθεση του WWF Ελλάς για την πλαστική ρύπανση. Μόνο το 8% των πλαστικών απορριμμάτων ανακυκλώνεται, εξαιτίας των χαμηλών ποσοστών διαλογής, των δυσκολιών ανάκτησης των πλαστικών από μεικτά ρεύματα απορριμμάτων και των περιορισμένων υποδομών ανακύκλωσης. Το 84% των απορριμμάτων καταλήγει σε χωματερές.

Σχεδόν 11.000 τόνοι πλαστικών διαρρέουν κάθε χρόνο στη Μεσόγειο, που κινδυνεύει να γίνει μια πλαστική σούπα.

Τα μικροπλαστικά που ταξιδεύουν στα νερά της έχουν βρεθεί στο στομάχι 134 ειδών. Για παράδειγμα, σήμερα το 90% των θαλασσοπουλιών έχουν κάποιο μικρό κομμάτι πλαστικού στο στομάχι τους (το 1960 το ποσοστό αυτό ήταν 5%). Μέχρι το 2050 αυτό το ποσοστό μπορεί να έχει αγγίξει το 99%, αν δεν ληφθεί δράση για τη μείωση των πλαστικών στη θάλασσα.

Όλα τα είδη χελωνών που ζουν στη Μεσόγειο έχουν καταπιεί πλαστικά. Αλλά και στο στομάχι ενός εκβρασμένου φουσητήρα βρέθηκαν 9 μέτρα πετονιάς, 4,5 μέτρα εύκαμπτου σωλήνα, 2 γλάστρες κι άλλες πλαστικές παγίδες.

Τα δέκα συχνότερα απορρίμματα σε 100 μ. παραλίας στην Ελλάδα*

Αποσίγαρα, φίλτρα → 241

Κομμάτια πλαστικών → 88

Καπάκια πλαστικά ποτών, νερού → 45

Καλαμάκια/αναδευτήρια → 42

Φελιζόλ κομμάτια → 35

Σακούλες σούπερ μάρκετ → 30

Μωρομάντιλα → 21

Ποτήρια & καπάκια ποτηριών → 18

Μπουκάλια πλαστικά νερού/ποτών → 16

Καπάκια, πώματα → 15

* σύμφωνα με τα στοιχεία του προγράμματος «Adopt a beach» του WWF Ελλάς

Τα σκουπίδια είναι της μόδας;

92 εκατομμύρια τόνους υφασμάτινα απορρίμματα παράγει κάθε χρόνο η βιομηχανία της μόδας, σύμφωνα με τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών. Έκθεση του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ που δημοσιεύτηκε το 2021 χαρακτήρισε τη μόδα και την αλυσίδα διανομής της ως τον τρίτο μεγαλύτερο ρυπαντή στον κόσμο.

Όχι στον παλιατζή

Το 42% των Ελλήνων πολιτών θεωρεί (εσφαλμένα) ότι οι μικρές οικιακές συσκευές μπορούν να εναποτεθούν στους κάδους των υπόλοιπων συστημάτων ανακύκλωσης (χαρτιού, συσκευασιών κ.λπ.). Επίσης, το 19% συμπεριλαμβάνει στους αποδεκτούς τρόπους ανακύκλωσης την εναπόθεση συσκευών στον δρόμο και την περισυλλογή τους από γυρολόγους, σύμφωνα με έρευνα που διενεργήθηκε στην Ελλάδα για λογαριασμό της Ανακύκλωσης Συσκευών ΑΕ.

Συρτάρια-χωματερές

Ένα ευρωπαϊκό νοικοκυριό διαθέτει κατά μέσο όρο 101 ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές. Από αυτές, οι 14 βρίσκονται φυλαγμένες, παροπλισμένες κάποιες, αλλά σε αχρηστία, παρότι οι 10 λειτουργούν κανονικά – οι υπόλοιπες 4 είναι χαλασμένες.

Με πληροφορίες από:

<https://www.greekvegans.gr/environment/zero-waste/#ixzz653qpPeMR>

<https://www.kathimerini.gr/k/k-magazine/562408525/to-zero-waste-se-arithmoys/>





Π.Ο.ΨΥΧΙΚΟΥ

98 χρόνια πρόσφυγες γράφουμε ιστορία !

Οι ρίζες μας ..η ιστορία μας

Ο Π.Ο.Ψ είναι ένα από τα ιστορικότερα σωματεία της χώρας μας. Ιδρύθηκε το 1926 στο Νέο Ψυχικό από Μικρασιάτες πρόσφυγες με την επωνυμία Μικρασιατική Ένωση Αθηνών, όπως ονομαζόταν προπολεμικά, με αρχικά χρώματα το κίτρινο και το άσπρο.

Αγωνίστηκε στα πρωταθλήματα της Ε.Π.Σ. Αθηνών ως τα τέλη της δεκαετίας του '40. Το 1948 μετά από συγχώνευση της Αθλητικής Ένωσης Ψυχικού και της Μικρασιατικής Ένωσης Αθηνών, καθιερώνει την επωνυμία του ως «Ποδοσφαιρικός Όμιλος Ψυχικού» Π.Ο.Ψ με χρώματα το Πράσινο και το Λευκό.

Το 1948 συμμετέχει στην Ε.Π.Σ.Α. ως αναγνωρισμένο πλέον σωματείο, επιτυγχάνοντας σημαντικές διακρίσεις και αρχίζει να αποκτά ηγετικό ρόλο στις επίσημες διοργανώσεις. Η πορεία ανόδου συνεχίσθηκε και κατά τα επόμενα έτη.

Το 1956-1957 ως πρωταθλήτης της Β' κατηγορίας ανήλθε στην Α2.

Το 1961-1962 ανήλθε στην επόμενη κατηγορία την Α1. Αγωνίζεται αρκετά χρόνια τη δεκαετία του '60 και στις αρχές της δεκαετίας του '70 στην Α2 τη σημερινή Β' Εθνική και αρκετές φορές συμπεριλαμβάνεται στα δελτία ΠΡΟ ΠΟ.

Στα χρόνια που ακολούθησαν διακρίνεται πρωταγωνιστώντας στην Α' Αθηνών, παρόλο που αγωνίζονταν και αγωνίζεται μακριά από το Ψυχικό, αφού μέχρι και σήμερα δεν έχει δικό του γήπεδο.

Σύμφωνα με το αρχικό καταστατικό, ως γενέθλιος ημέρα της ίδρυσής του και εποτείου αυτής, είναι η εκάστοτε ημέρα του ορθόδοξου εορτασμού της Αγίας Βαρβάρας, δηλ. η 4η Δεκεμβρίου.

Η επίσημη αγωνιστική ομάδα των αντρών τη σεζόν 2024-25 επιδιώκει να πρωταγωνιστήσει ξανά στο νέο Πρωτάθλημα και να ανέλθει στην κατηγορία που έχει διατελέσει για πάνω από 70 σεζόν, στην Α' Αθηνών

αδιαπραγμάτευτες αρχές του ήθους και της υψηλής αγωνιστικότητας, συνιστούν στο σύνολό τους τη φιλοσοφία και τα πρότυπα της ιστορικής μας ομάδας, του Π.Ο.ΨΥΧΙΚΟΥ. Κάθε ενέργεια της Διοίκησης έχει ως μοναδικό στόχο να παρέχει ένα υψηλό ανταγωνιστικό πλαίσιο αγωνιστικής άθλησης με γνώμονα την προώθηση και την εξέλιξη των παιδιών μας σε ανώτερες κατηγορίες των εθνικών πρωταθλημάτων.

Στην μεγάλη οικογένειά μας, την οικογένεια του Π.Ο.Ψ. αγκαλιάζουμε οιονδήποτε ενστερνίζεται τη φιλοσοφία μας και τηρεί τις αρχές μας απομονώνοντας κάθε ιδιοτελή ενέργεια, ώστε να περιφρουρήσουμε από κάθε κίνδυνο τα όνειρα των παιδιών μας και να αποτελέσουμε μία ισχυρή γέφυρα στην προσωπική τους ανέλιξη.

Γιατί ο Π.Ο.Ψ είναι ιδέα και μεταφράζεται σε Πάθος Ομάδα Ψυχική!

Εκ μέρους της Διοίκησης, Ιωάννης Ν. Πετρίδης Πρόεδρος Δ.Σ

Αθλήματα ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΑΝΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Στόχος της αντρικής ομάδας είναι να καταστήσει την παρουσία της πρωταγωνιστική στις επίσημες διοργανώσεις της Ε.Π.Σ.Αθηνών, με ποδοσφαιριστές που θα προέρχονται επιλεκτικά από τα τμήματα υποδομών μας, με κατεύθυνση την προώθησή τους σε ανώτερες κατηγορίες.

Προπονητής Αντρικής : Ιντζέκαρος Ευάγγελος

ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ

16 τμήματα 4-14 ετών: 312 παιδιά

Τη σεζόν 2023-2024 όλα τα τμήματα των ακαδημιών διακρίθηκαν στις διοργανώσεις που συμμετείχαν, με σημαντικότερη Την κατάκτηση του πρώτου Πρωταθλήματος ΕΠΣΑ Κ-10. Προπονητές Ακαδημιών: Λεοντίου Σωτήρης Γκίκας Παναγιώτης Παπαϊωάννου Σπύρος Βερρόπουλος Δημήτρης Βεντούρης Βασίλειος Τάμπαρ Θεόδωρος Μωραϊτης Δημήτριος

Η φιλοσοφία μας & το όραμα μας

Η αγάπη μας για τον αθλητισμό, το πάθος μας για το ποδόσφαιρο, οι θυσίες των ανθρώπων που έγραψαν την ιστορία της ομάδας μας και το αέναο όραμα μας να συμβάλλουμε στη δημιουργία υγιών προσωπικοτήτων και αγωνιστικών ομάδων που διέπονται από τις

Αθλήματα ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η εξαιρετική συνεργασία του Π.Ο.Ψ με τον Δήμο Φιλοθέης – Ψυχικού είχε ως απόρροια να προστεθεί με απόλυτη επιτυχία το άθλημα της κολύμβησης, στο οποίο συμμετέχουν άτομα όλων των ηλικιών.

Οι εγκαταστάσεις του κολυμβητηρίου βρίσκονται στο Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού επί της οδού Ρήγα Φεραίου, όπου στεγάζονται και τα γραφεία του συλλόγου.

Διαθέτουν δύο σύγχρονες ανοικτές θερμαινόμενες πισίνες για ενήλικες και παιδιά, πλήρως εξοπλισμένα αποδυτήρια και μόνιμο εξειδικευμένο προσωπικό εξυπηρέτησης των αθλητών.

Σημαντικός παράγοντας στην επιτυχή δραστηριότητα του αθλήματος της κολύμβησης, αποτελούν οι διπλωματούχοι προπονητές του συλλόγου μας, λόγω του υψηλού επιπέδου εξειδίκευσής τους και της πολυετούς εμπειρίας τους.

Στόχος της διοίκησης του Π.Ο.Ψ είναι να καλλιεργήσει εκείνες τις προϋποθέσεις που θα οδηγήσουν τους αθλητές του να επιτύχουν τις επιδόσεις που απαιτούνται για να διακριθούν στο αγώνισμα της κολύμβησης. Επίσημο Μέλος της ΚΟΕ

Members Club ΦΙΛΑΘΛΩΝ

Αποτελεί ένα πρόγραμμα επιβράβευσης των φίλων της ομάδας μας, μέσα από το οποίο απολαμβάνουν συγκεκριμένα ανταποδοτικά οφέλη και υπηρεσίες.

Ο φίλος της ομάδας που επιθυμεί να γίνει μέλος του Member Club αποκτά την ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ για τη σεζόν 2024-2025 που του παρέχει:

- Δωρεάν είσοδο σε όλους τους επίσημους εντός έδρας αγώνες της ομάδας μας για την αγωνιστική περίοδο 2024-2025.
- Δωρεάν πρωτοβάθμιες υγειονομικές υπηρεσίες του ΟΜΙΛΟΥ ΙΑΣΩ.
- Άμεση ενημέρωση των κατόχων για τις συνεργαζόμενες επιχειρήσεις, καθώς και για τα ποσοστά εκπτώσεων και προσφορών μέσω της επίσημης ιστοσελίδας μας.
- 15% έκπτωση σε όλα τα είδη του συλλόγου π.χ. αναμνηστικά, επετειακή φανέλα, κασκόλ κλπ.
- Παροχές εκπλήξεις κατά τη διάρκεια της σεζόν.

Members Club ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

Τα νομικά πρόσωπα που συμμετέχουν στο member club των επιχειρήσεων και παρέχουν τα προνόμια στους φίλους της ομάδας, αποκτούν συγκεκριμένα πλεονεκτήματα που ισοδυναμούν με άμεσα οικονομικά οφέλη, όπως:

1. Σημαντική απήχηση σε μία πολυάριθμη και συνεχώς αυξανόμενη ομάδα καταναλωτών / κατόχων καρτών, με αποτέλεσμα την αύξηση της πελατειακής της βάσης και κατ'επέκταση του κύκλου εργασιών τους .

2. Προβολή:

- ✓ Στην επίσημη ιστοσελίδα μας,
- ✓ Στα ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης του συλλόγου (Facebook, Instagram, Youtube).
- ✓ Στα έντυπα μας.
- ✓ Στα γραφεία μας.
- ✓ Στις επίσημες εκδηλώσεις μας.
- ✓ Στον ιματισμό της ομάδας μας, αναλόγως της χορηγικής κατηγορίας.

Ο υπέροχος κόσμος μας

Κύριο συστατικό για την επίτευξη κάθε στόχου του ιστορικού συλλόγου μας, είναι οι πολυάριθμοι φίλαθλοι μας που δεν λείπουν και στηρίζουν με κάθε τρόπο, τόσο με την πικρή παρουσία τους την αγωνιστική προσπάθεια των ομάδων μας, όσο και κάθε δραστηριότητα κοινωνικού και πολιτιστικού περιεχομένου που διοργανώνουμε.

Ο κόσμος μας αποτελεί τον 12ο παίκτη μας και την αστείρευτη δύναμη διαίωσης της ιστορίας της ομάδας μας.

Συλλογική Κοινωνική Ευθύνη

Ο κοινωνικός ρόλος του Π.Ο.Ψυχικού αποτυπώνεται μέσα από τις ανιδιοτελείς φιλανθρωπικές δράσεις και ενέργειες μας, που έχουν ως αποκλειστικό σκοπό την προσφορά προς ευπαθείς κοινωνικές ομάδες και πρόσωπα.

Πάγιες ενέργειες μας τα τελευταία έτη αποτελούν:

- Η δωρεάν συμμετοχή παιδιών στις ακαδημίες μας, άνεργων γονέων και μονογονεϊκών οικογενειών.

ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2024-2025

ΝΙΩΣΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΝΑ ΕΙΣΑΙ



- Ο ετήσιος αγώνας παλαιμάχων που όλα τα έσοδα διατίθενται στο "Χαμόγελο του παιδιού".
- Η ετήσια αιμοδοσία των αθλητών μας προς τους αρμόδιους φορείς του Δήμου Φιλοθέης Ψυχικού με τον ίδιο σκοπό.
- Η με κάθε ευκαιρία συμμετοχή μας στις δράσεις υπέρ της "Εστίας" παιδιών με ειδικές ανάγκες της περιοχής μας.
- Οι μη θεσμοθετημένες "σιωπηρές" και ανώνυμες πράξεις μας σε ανθρώπους με πραγματικές ανάγκες διαφορετικών αναγκών.



Επικοινωνία

Ρήγα Φεραίου 36, Τ.Κ.154 51,
Ψυχικό Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
(+30) 210 6745704
email:popsfsc@otenet.gr
www.popsfsc.gr



ΚΑΛΑΘΙΑ & ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΚΡΑΣΙΟΥ
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ-ΠΟΤΑ

25ης Μαρτίου 14, Ν. Ψυχικό, τηλ. 210 6749309

Facebook: kava kanellou Email: kavakanellou@yahoo.com

Προσκοπισμός στον Δήμο μας

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Αντιγόνη Τσουκαλά

Ο Προσκοπισμός είναι μια εθελοντική, πολιτική, μη κομματική, παιδαγωγική κίνηση για νέους ανθρώπους, ανοικτή σε όλους, χωρίς διάκριση φυλής, πίστης, καταγωγής με σκοπό να συμβάλλει στην ανάπτυξη των νέων σωματικά, διανοητικά, κοινωνικά και πνευματικά μέσω της αλληλεπιδράσεως, με έμφαση στην υπαίθρια ζωή.

Η κίνηση δημιουργήθηκε το **1907** από τον **Sir Robert Stephenson Smyth Baden-Powell** και αυτή την στιγμή περιλαμβάνει περίπου 40 εκατομμύρια μέλη σε περίπου 220 χώρες ενώ είναι συμπληρωματική προς τους άλλους φορείς διαπαιδαγωγικής (οικογένεια – σχολείο) και αποτελεί ένα ολοκληρωμένο παιδαγωγικό σύστημα με Σκοπό, Αρχές, Μέθοδο και Μέσα, που καθόρισε ο Ιδρυτής. Στην Ελλάδα, το Σώμα Ελλήνων Προσκόπων δραστηριοποιείται σε περίπου 300 γειτονίες στα κατά τόπους Προσκοπικά Συστήματα. Στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού έχουμε την χαρά να βλέπουμε δραστήρια 4 προσκοπικά συστήματα, δηλαδή τουλάχιστον ένα σε κάθε κοινότητα.

Ο Προσκοπισμός είναι πολυσυλλεκτικός και πολυδιάστατος. Εκεί που οι περισσότερες εξωσχολικές δραστηριότητες για παιδιά και εφήβους προσφέρουν στα παιδιά την ανάπτυξη μίας μόνο ικανότητας, μίας γνώσης ή απλά διασκέδαση, το Προσκοπικό Πρόγραμμα προσφέρει πολυσιχιδείς δράσεις.

Όλες οι δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες ώστε να είναι ελκυστικές αλλά και παράλληλα να κοινωνικοποιούν, να ευαισθητοποιούν και να δίνουν αυτοπεποίθηση στα παιδιά, τους εφήβους και τους νέους, για την μετέπειτα ζωή τους.

Στους Προσκόπους, το παιδί θα βρει μια παρέα φίλων μέσα στην οποία θα μάθει να συνεργάζεται, θα ανακαλύψει νέες κλίσεις, θα ζήσει νέες εμπειρίες και θα κερδίσει ανεκτίμητες γνώσεις.

Τελικά, το παιδί θα έχει τη δυνατότητα να γίνει αυτόνομο, ως άτομο αλλά και ως μέλος του κοινωνικού συνόλου, υποστηρικτικό, ικανό δηλαδή να δείξει ενδιαφέρον για τους άλλους, να ενεργεί μαζί τους και για αυτούς και να μοιράζεται τις ανησυχίες τους.

Επίσης, θα έχει τη δυνατότητα να γίνει υπεύθυνο, ικανό να αναλαμβάνει τις ευθύνες για τις πράξεις του, αλλά και αφοσιωμένο, ικανό να διεκδικεί και να δρα, πάντα με σεβασμό σε αξίες και υψηλά ιδανικά.

Το μόνο που έχετε να κάνετε, είναι να προσφέρετε στο παιδί σας, μια συνάντηση γνωριμίας με τους προσκόπους σε κάποια από τις δράσεις τους, εφ' όσον επικοινωνήσετε πρώτα με τους υπεύθυνους.

Εάν θέλετε, να γνωρίσετε τα **προσκοπικά συστήματα του Δήμου μας**, τα στοιχεία τους βρίσκονται αναλυτικά παρακάτω:

1ο Σύστημα Προσκόπων Φιλοθέης

Διεύθυνση προσκοπικής εστίας:
Καλλιγιά & Μακεδονίας, 15237 Φιλοθέη
(απέναντι από το στίβο)
Τηλέφωνο: 6975776511
e-mail: 1filotheis@sep.org.gr

2ο Σύστημα Αεροπροσκόπων Φιλοθέης

Διεύθυνση προσκοπικής εστίας:
Πελοποννήσου 1, 15237 Φιλοθέη (απέναντι από την κεντρική είσοδο του Ι. Ν. Αγίας Φιλοθέης)
Τηλέφωνο: 6947914773
e-mail: mariaiaioy@gmail.com

1ο Σύστημα Προσκόπων Ψυχικού

Διεύθυνση προσκοπικής εστίας :
Αλ. Παπαναστασίου 21, 15451 Νέο Ψυχικό
Τηλέφωνο : 6942274610
e-mail: 1psihikou@sep.org.gr

2ο Σύστημα Προσκόπων Ψυχικού

Διεύθυνση προσκοπικής εστίας :
Βασιλέως Παύλου 71 & Χλόης, 15452 Παλαιό Ψυχικό
Τηλέφωνο: 6979194774
e-mail: 2psihikou@sep.org.gr

« Έσω έτοιμος!
(που λένε και οι πρόσκοποι) »

Σας περιμένουμε με χαρά στην εστία μας, για να σημάνουμε μαζί το ξεκίνημα μιας ακόμα φανταστικής σεζόν. Θα ακολουθήσουν ο Αγιασμός, οι αναβάσεις καθώς και οι ενημερώσεις των τμημάτων για την νέα χρονιά

Πληροφορίες για νέα μέλη και εγγραφές: 1filotheis@sep.org.gr



Συμπληρώνεται το παζλ του φιλοζωικού

Εφόσον έχει ξεδιπλώσει το φιλοζωικό σχέδιο του, ο αρμόδιος **Αντιδήμαρχος Αδέσποτων Ζώων και Ζώων Συντροφιάς, Εθελοντισμού και Νεολαίας Γιάννης Δελακουρίδης** προχωρά στην υλοποίησή του.

Ας δούμε λοιπόν, τι νέο έχει γίνει.

Σπιτάκια

Μετά τον διαγωνισμό για το σχέδιο ήρθε η ώρα και για την εκτέλεση, έτσι με χαρά πληροφορηθήκαμε ότι τα πρώτα 2 από τα 19 συνολικά σπιτάκια τοποθετήθηκαν και ανακοινώθηκαν και τα σημεία που θα τοποθετηθούν και τα υπόλοιπα.

Μετά την τοποθέτησή τους θα υπάρχει υπεύθυνος υπάλληλος του Δήμου, ο οποίος θα φροντίζει για την παροχή νερού και τροφής, αλλά και για την καθαριότητά τους με συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Περισυλλογή

Έτοιμος να προχωρήσει και στην σύμβαση και για την περισυλλογή είναι ο Δήμος μέσα στον Οκτώβριο.

Η περισυλλογή μέχρι τώρα γίνονταν από τους συνεργαζόμενους κτηνιάτρους αλλά και από εθελοντές. Με την σύμβαση που θα υπογραφεί η περισυλλογή περνάει σε εταιρεία η οποία καθημερινά θα έχει, με κατάλληλα εξοπλισμένο όχημα αλλά και επανδρωμένο με εξειδικευμένο προσωπικό την ευθύνη περισυλλογής και μεταφοράς των αδέσποτων, άρρωστων ή τραυματισμένων ζώων στους συνεργαζόμενους κτηνιάτρους.

Σημαντικό κομμάτι του προγράμματος και η αγορά ασθενοφόρου η οποία σχεδιάζεται, ίσως και μέσω χορηγίας.

Τροφές

Προγραμματίζεται για τις πρώτες ημέρες του Οκτωβρίου νέα διανομή περίπου 400 κιλών premium τροφής, φτάνοντας συνολικά περίπου τους 3.5 τόνους τροφής που έχει ήδη διανεμηθεί.

Καταψύκτης

Ο καταψύκτης για την φύλαξη των νεκρών ζώων έχει ήδη αγοραστεί, αλλά για να ξεκινήσει η λειτουργία του πρέπει να ενταχθεί στην σύμβαση για την ταφή/αποτέφρωση την οποία ετοιμάζει ο Δήμος. Αυτή θα αφορά στην αρχή τα αδέσποτα ζώα, αλλά υπάρχει πρόβλεψη να επεκταθεί και στα δεσποζόμενα των Δημωτών.

Πινακίδες

Ενημερωτικές πινακίδες είναι έτοιμες να τοποθετηθούν σε διάφορα σημεία του Δήμου, περιγράφοντας τις υποχρεώσεις των κηδεμόνων, το πλαίσιο για τους ζωόφιλους και τα δικαιώματα των αδέσποτων.

ΥιοθετιΩ

Στα μέσα του καλοκαιριού ξεκίνησε την λειτουργία της η σελίδα του Δήμου στο Facebook, μέσα από την οποία προωθούνται υιοθεσίες αδέσποτων, χάθηκαν/βρέθηκαν αγγελίες και φιλοδοξεί να γίνει ένα δυναμικό εργαλείο στο φιλοζωικό πρόγραμμα του Δήμου.

Πάρκα σκύλων

Δέσμευση της δημοτικής αρχής η δημιουργία πάρκων σκύλων, η οποία πλησιάζει στην πραγματοποίησή της. Έχουν βρεθεί η χώροι για την Φιλοθέη και το Ψυχικό, ενώ για το Νέο Ψυχικό είναι εξαιρετικά δύσκολο

να βρεθεί χώρος που να έχει τις προδιαγραφές που απαιτούνται. Οι χώροι που έχουν ήδη βρεθεί όμως, είναι στο στάδιο της μελέτης και πολύ σύντομα, πιθανόν και μέχρι το τέλος του χρόνου να έχουμε εγκαίνια.

Επίσκεψη στο καταφύγιο

Τέλος, αλλά εξίσου σημαντική ήταν και η επίσκεψη του **Αντιδημάρχου** στο συνεργαζόμενο καταφύγιο με τον Δήμο, όπου έκανε αυτοψία για τις συνθήκες φιλοξενίας των αδέσποτων του Δήμου μας και σημείωσε:

«Οφείλαμε να ενημερωθούμε από κοντά για τις συνθήκες φιλοξενίας αλλά και φροντίδας οι οποίες παρέχονται στους αδέσποτους τετράποδους φίλους της πόλης.

Είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ποτέ όμως ότι τα ζώα δεν πρέπει να μεγαλώνουν, είτε για λίγο - είτε για πολύ σε "κλουβιά" αλλά σε αγκαλιές και σπίτια που θα τους προσφέρουν ζεστασιά, αγάπη και ένα πιατάκι φαγητό.»

Very Impressive Paws
Dog Grooming Salon & Boutique

Creating Very Impressive Paws
with Love, Care & Quality

Δροσίνη 1. Πλατεία Ελευθερίας
Νέο ψυχικό, 15451 - 2106721499
veryimpressivepaws@gmail.com
instagram:very_impressive_paws

Functional training: τι είναι η λειτουργική προπόνηση;

Πηγή: 5elements studio <https://5elementsstudio.gr/>

Αν έχετε ψάξει για νέα ομαδικά μαθήματα γυμναστικής για να δοκιμάσετε τον τελευταίο καιρό, το πιθανότερο είναι ότι έχετε δει τη “λειτουργική προπόνηση” σε μια περιγραφική προπόνηση. Όπως οι περισσότεροι όροι υγείας και γυμναστικής, μπορεί να φαίνεται αρχικά σαν μια ανούσια λέξη. Αλλά σε αντίθεση με τη γλώσσα του μάρκετινγκ που έχει σκοπό να σας μπερδέψει και να σας πουλήσει το τελευταίο και καλύτερο προϊόν, η λειτουργική προπόνηση αναφέρεται στην πραγματικότητα σε έναν νόμιμο τύπο προπόνησης. Στην πραγματικότητα, είναι κάτι που κάθε άτομο πρέπει να κάνει ως μέρος του προγράμματος γυμναστικής του.

Ναι, πραγματικά, όλοι πρέπει να κάνουν λειτουργική προπόνηση. Να γιατί.

Η λειτουργική προπόνηση έχει έναν σκοπό και μεταφράζεται σε μια δραστηριότητα πέρα από την προπόνησή σας.

“Η κύρια λέξη εδώ είναι η λειτουργία. Η λειτουργία είναι σκοπός. Οπότε η λειτουργική προπόνηση είναι απλώς προπόνηση που έχει σκοπό”. Περισσότερο από αυτό, η λειτουργική προπόνηση επικεντρώνεται σε μοτίβα κίνησης που έχουν σκοπό.

Αυτός ο σκοπός μπορεί να σχετίζεται με το να γίνεις καλύτερος σε καθημερινές δραστηριότητες – όπως το περπάτημα, το κάθισμα για να σηκώσεις κάτι βαρύ, το σπρώξιμο μιας περιστρεφόμενης πόρτας ή το ανέβασμα και το κατέβασμα από μια καρέκλα- ή με την προετοιμασία για να αγωνιστείς σε ένα άθλημα, όπως το ποδόσφαιρο, το ποδόσφαιρο ή το τένις.

Μια λειτουργική προπόνηση είναι απλά μια προπόνηση που σας ενδυναμώνει με έναν συγκεκριμένο τρόπο που μεταφράζεται άμεσα σε μια δραστηριότητα εκτός της αίθουσας με τα βάρη. Για τους περισσότερους ανθρώπους, η πρακτική εφαρμογή της λειτουργικής προπόνησης είναι να κάνει τις καθημερινές δραστηριότητες πιο εύκολες στην εκτέλεσή τους. Όλο και περισσότερο, τα γυμναστήρια προσθέτουν μαθήματα που μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να γίνουν πιο δυνατοί στα καθημερινά τους κινητικά μοτίβα.

Μια λειτουργική προπόνηση αποτελείται συνήθως από σύνθετες ασκήσεις όπως squats, lunges και deadlifts.

Οι σύνθετες ασκήσεις απαιτούν τη συνεργασία περισσότερων από μία μυϊκών ομάδων, όπως το κάθισμα, το deadlift, το lunge ή το push-up. Εξαιτίας αυτού, συνήθως μιμούνται καθημερινά μοτίβα κινήσεων -όπως το τράβηγμα, το σπρώξιμο, το κάθισμα, η άρθρωση, η περιστροφική- καλύτερα από τις ασκήσεις απομόνωσης, όπως ένα κάρφωμα δικεφάλων. Σκεφτείτε το: Πόσο συχνά απλά στέκεστε στη θέση σας και σηκώνετε κάτι από το επίπεδο της μέσης μόνο με τους δικεφάλους σας;

Πιθανότατα σπάνια, αν όχι ποτέ. Τώρα, πόσο συχνά κάνετε κάθισμα για να σηκώσετε κάτι από το πάτωμα; Ή βάζετε το κεφάλι σας να δέσει το παπούτσι σας; Ή σπρώχνετε μια πόρτα;

Η πλειονότητα των κινήσεων λειτουργικής προπόνησης είναι πολλαπλών αρθρώσεων και ένα πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης πρέπει να περιλαμβάνει κινήσεις σε πολλαπλά επίπεδα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κινείστε προς τα εμπρός και προς τα πίσω, από πλευρά σε πλευρά και να ενσωματώνετε περιστροφικές κινήσεις.

Για τον ίδιο λόγο, οι λειτουργικές ασκήσεις απαιτούν ελεύθερα βάρη και όχι μηχανήματα. Τα μηχανήματα απαιτούν να κινείσαι με πολύ συγκεκριμένο και άκαμπτο τρόπο. Αυτό δεν μιμείται τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας κινείται πραγματικά.

Για παράδειγμα, σκεφτείτε το μπκάνημα έκτασης ποδιών. Ποτέ δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε μόνο τους τετρακέφαλους. Θα δουλέψετε με τους γλουτούς, τους οπίσθιους μηριαίους και τον κορμό. Το να κάνεις μια λειτουργική κίνηση, όπως το κάθισμα, αντί γι’ αυτό είναι πολύ πιο αποτελεσματικό από την άποψη της προπόνησης δύναμης και επίσης σου επιτρέπει να εκπαιδεύσεις τους μύς να συνεργάζονται απρόσκοπτα -αφού ποτέ δεν λειτουργούν πραγματικά μόνοι τους.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι ασκήσεις απομόνωσης δεν έχουν ποτέ κάποιο σκοπό. Οι προπονήσεις των περισσότερων ανθρώπων -αν γυμνάζεστε για να είστε σε φόρμα και να βελτιώσετε τη γενική υγεία- θα πρέπει να αποτελούνται κυρίως από σύνθετες και λειτουργικές κινήσεις, με ασκήσεις απομόνωσης να παρεμβάλλονται ανάλογα με τις ανάγκες για την αντιμετώπιση μιας αδυναμίας ή τη βελτίωση της σταθερότητας σε μια συγκεκριμένη άρθρωση (όπως οι ώμοι σας).

Η λειτουργική προπόνηση βελτιώνει την ικανότητα του σώματός σας να λειτουργεί αποτελεσματικά ως μια μονάδα.

Με την ταυτόχρονη προπόνηση πολλαπλών μυϊκών ομάδων, βοηθάτε το σώμα σας να λειτουργεί καλύτερα ως σύνολο. Το εκπαιδεύετε ώστε να είναι ένα σύστημα και όχι απλώς μεμονωμένα μέρη που λειτουργούν ανεξάρτητα. **“Η προπόνηση [των διαφόρων τμημάτων του σώματός σας] για να λειτουργούν μαζί θα σας κρατήσει ασφαλείς”.**

Εν μέρει αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τόσο το μυαλό όσο και οι μύες σας θα μάθουν πώς να επιστρατεύουν πολλαπλές μυϊκές ομάδες για να κάνουν μια δουλειά αντί να βασίζονται μόνο σε μία. **“Η πρόσληψη πολλαπλών μυϊκών ομάδων πρόκειται να αποτρέψει τους τραυματισμούς λόγω καταπόνησης που συμβαίνουν από τη χρήση μιας μυϊκής ομάδας”.**



Σκεφτείτε να σηκώσετε μια βαριά βαλίτσα. Αν το κάνετε λανθασμένα και απλά σκύψετε αντί να κάνετε κάθισμα ή άρση θανάτου, είναι πιθανό να χρησιμοποιήσετε -και ενδεχομένως να καταπονήσετε- τους μυς της κάτω πλάτης σας. Μπορεί ακόμη και να καταλήξετε να τραυματιστείτε πραγματικά, προκαλώντας, ας πούμε, ρήξη δίσκου (ένα ακραίο αλλά όχι ανήκουστο αποτέλεσμα της ακατάλληλης ανύψωσης).

Αλλά αν έχετε επικεντρωθεί σε λειτουργικές κινήσεις στην προπόνησή σας, θα είστε πολύ πιο άνετα ανυψώνοντας αυτή τη βαλίτσα σωστά: χρησιμοποιώντας ολόκληρο το σώμα σας. Θα την κάνεις κάθισμα και άρση θανάτου από το πάτωμα, χρησιμοποιώντας τους γλουτούς και τα πόδια σου και κρατώντας την πλάτη σου επίπεδη και το στήθος σου ψηλά, όπως έχεις συνηθίσει να κάνεις με ένα βάρος στο γυμναστήριο.

Επίσης, βελτιώνει τον συντονισμό, την ισορροπία και την επίγνωση του σώματος, γεγονός που θα σας βοηθήσει να αποφύγετε περιττούς τραυματισμούς.

Η κίνηση του σώματός σας με τρόπο που να επιστρατεύει πολλές μυϊκές ομάδες ταυτόχρονα απαιτεί ένα ορισμένο επίπεδο συντονισμού, συγκέντρωσης και δύναμης του κορμού (γι' αυτό και οι σύνθετες κινήσεις είναι τόσο καλές για την ανάπτυξη δύναμης και σταθερότητας του κορμού). Όσο περισσότερο γυμνάζετε λειτουργικά, τόσο καλύτερα θα γίνετε στο να δουλεύετε ολόκληρο το σώμα σας ως ένα σύστημα βοηθώντας σας τελικά να βελτιώσετε τον συντονισμό σας.

Η λειτουργική προπόνηση σας δίνει επίσης εξαιρετική κινητική επίγνωση (επίγνωση του πώς κινείται το σώμα σας) και σας διδάσκει πώς να κινείστε με ασφάλεια.

Όλες αυτές οι δεξιότητες είναι αρκετά σημαντικές στην καθημερινή ζωή και στο γυμναστήριο, επιτρέποντάς μας να κινούμαστε στοχευμένα και με αυτοπεποίθηση και βοηθώντας μας να παραμένουμε στιβαροί, δυνατοί και ασφαλείς!

A MONDO

pizza • restaurant

Αυθεντική Παραδοσιακή pizza

έχει όλα όσα αγαπάμε!

25
χρόνια



Όταν η γεύση γίνεται... έμπνευση

Μεσογείων & Γ. Βλάχου 6, Νέο Ψυχικό

210 67.40.350 • 210 67.40.390

LUNCH - DINE IN - DELIVERY 11.30 - 23.30

ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

· ΠΙΑΝΟ (κατόπιν συνεννόησης με την δασκάλα) και ενηλίκων

ΕΝΗΛΙΚΩΝ

- **ΙΣΠΑΝΙΚΑ** Δευτέρα 5.00μ.μ. – 6.30μ.μ μεσαίο προχωρημένο 6.30μ.μ- 8.00μ.μ & Αρχάριο 8.00μ.μ – 9.30 (Εφόσον δημιουργηθεί τμήμα)
- **LATIN** Δευτέρα 8.20μ.μ – 9.20μ.μ (Εφόσον δημιουργηθεί τμήμα)
- **YOGA** Τρίτη 6.30μ.μ – 7.45μ.μ (Εφόσον δημιουργηθεί τμήμα)
- **ΑΓΓΛΙΚΑ** Τρίτη 5.00μ.μ – 6.30μ.μ
- **ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΠΛΕΚΤΙΚΗ** Τρίτη 6.30μ.μ – 8.00 μ.μ
- **ΓΑΛΛΙΚΑ** Τρίτη 8.00μ.μ – 9.30μ.μ
- **ΙΤΑΛΙΚΑ** Τετάρτη 5.00μ.μ- 6.30μ.μ μεσαίο 1, 6.30μ.μ – 8.00μ.μ μεσαίο 2, προχωρημένο 8.00μ.μ – 9.30
- **PILATES** απόγευμα Δευτέρα και Πέμπτη 6.10μ.μ. – 7.10μ.μ και 7.10μ.μ – 8.10μ.μ
- Πρωί Τρίτη και Πέμπτη 10.20π.μ.- 11.20μ.μ και 11.20π.μ – 12.20μ.μ,
- Σάββατο 10.30π.μ – 11.30π.μ.
- **ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ** Τετάρτη 6.00μ.μ – 7.00μ.μ Αρχάριο (Εφόσον δημιουργηθεί τμήμα), 7.00μ.μ – 8.00μ.μ Μεσαίο, 8.00μ.μ. – 9.00μ.μ Προχωρημένο. Αίθουσα Β' ορόφου

Latin bachata rumba chacha κι άλλοι χοροί στο M.E.O
κάθε Δευτέρα στις 20.20 - 21.20

Latin, bachata, rumba, chacha με τη Βάσια Μαντζανά, δασκάλα χορού λάτιν, κάτοχο IDTA με πολλές συνεργασίες με διάφορες σχολές χορού ανά την Ελλάδα. Φορέστε ότι πιο άνετο έχετε κι ελάτε να ταξιδέψουμε χορευτικά με bachata ,rumba ,chacha κι άλλους λάτιν χορούς !!!

Έναρξη Δευτέρα 7 Οκτωβρίου.

Performance & Ιστορία της τέχνης
κάθε Σάββατο 11.45-13.15

Στο εργαστήριο αυτό επιλέγονται ανά εβδομάδα διαφορετικά καλλιτεχνικά έργα μέσα από διευρυμένα πεδία της ιστορίας της τέχνης (performance, ζωγραφική, γλυπτική, ψηφιακά video, αρχιτεκτονική κ.λπ.).

Το εργαστήριο είναι βιωματικό, ενώ τα έργα τέχνης αναδεικνύονται ως το βασικό ερέθισμα για την απελευθέρωση του ποιητικού (δημιουργικού) μας εαυτού, για γόνιμη συζήτηση, κύκλους ανατροφοδότησης και κατόπιν δημιουργικές ασκήσεις σωματικής ενεργοποίησης, λόγου, φωνής, έκφρασης, επιτελεστικών δράσεων, θεατρικών- ομαδικών παιχνιδιών, δραστηριοτήτων δημιουργικής γραφής κ.α.

Στη διάρκεια των εργαστηρίων άτομο και ομάδα λαμβάνουν πολύτιμα καλλιτεχνικά ερεθίσματα, επικοινωνούν, μοιράζονται ιδέες και δημιουργούν καλλιτεχνικά έργα!

Τα επιλεγμένα artworks ενθάρρυνουν πολλαπλές ερμηνείες και αφηγήσεις, ενώ πέρα από τις διεργασίες επιμόρφωσης ενεργοποιούν τη δημιουργικότητα, την αυτοέκφραση και την ομαδοσυνεργατική επικοινωνία των μελών του εργαστηρίου.

Στόχος του lab αποτελεί η παραγωγή νέων ατομικών και ομαδικών καλλιτεχνικών έργων.

Πρόκειται ουσιαστικά για ένα καλειδοσκοπικό εργαστήριο που στοχεύει στην απελευθέρωση του συνόλου των εκφραστικών μέσων του ατόμου, ενώ παράλληλα υποστηρίζει την ενδυνάμωση της ατομικής, κοινωνικής και συλλογικής έκφρασης ενισχύοντας τον διαθεματικό, διεπιστημονικό και διαπολιτισμικό χαρακτήρα της καλλιτεχνικής δημιουργίας, την ανάπτυξη της φαντασίας, της κριτικής σκέψης και της κοινωνικοποίησης των μελών του εργαστηρίου.

Λα βίτα ε μπελα (θεατρικό παιχνίδι για ενήλικες)
Κάθε Τρίτη 12.30-14.00

Στο εργαστήριο θεατρικού παιχνιδιού, πειραματιζόμαστε, εξερευνούμε, αυτοσχεδιάζουμε, εκφραζόμαστε, απελευθερώνουμε σώμα, φωνή, κίνηση και αλληλεπιδρούμε!

Πρόκειται για ένα εργαστήριο απελευθέρωσης, δημιουργικής



έκφρασης και ανακάλυψης της τέχνης του θεάτρου, συναντήσεις διερεύνησης τεχνικών αυτοσχεδιασμού και εναλλασσόμενων θεατρικών μεθοδολογιών μέσα από πειραματισμούς και θεατρικά παιχνίδια.

Βασικό στόχο των συναντήσεων αποτελούν η δημιουργική απελευθέρωση και η διερεύνηση του θεάτρου ως σύνθεση, ως ατομική και συλλογική έκφραση και στο τέλος ως παραστατική τέχνη. Το θεατρικό παιχνίδι αναδεικνύεται ως εφελτήριο έμπνευσης και αποσυμπίεσης των μελών του εργαστηρίου.

Ατομικά & ομαδικά μαθήματα drums
κάθε Δευτέρα 5.00μ.μ - 9.00μ.μ

ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ ΘΟΡΥΒΟ!!! ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ!!!

Ατομικά μαθήματα drums προσαρμοσμένα στο επίπεδο του κάθε μαθητή. Θα εστιάσουμε στην παράλληλη ανάπτυξη τεχνικής και προσωπικής έκφρασης. Θα βάλουμε μουσικές βάσεις και θα αναζητήσουμε το μοναδικό μας στυλ.

Ομαδικά τμήματα drums προσαρμοσμένα στη δυναμική της ομάδας που θα δημιουργηθεί. Θα μάθουμε να λειτουργούμε ως μουσικό σύνολο εξερευνώντας τους ήχους των κρουστών, παίζοντας ή συνθέτοντας μουσική με οδηγό τη φαντασία και τη δημιουργικότητά μας.

“Μικροί συγγραφείς με μεγάλη φαντασία”
και δημιουργική διάθεση

Κάθε Πέμπτη στις 17.00 - 18.30 τα παιδιά γίνονται συγγραφείς, δοκιμάζουν τεχνικές συγγραφής, ενεργοποιούν τη φαντασία τους, συνεργάζονται ομαδικά με τελικό στόχο τη δημιουργία ενός βιβλίου με την ιστορία που δημιούργησαν τα ίδια.

Για περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα του M.E.O.

Κρουαζιέρα-Ξενάγηση στην ΣΑΛΑΜΙΝΑ.

Διάπλους των Στενών
Το Χρονικό μιας Ναυμαχίας.



Κυριακή 20 Οκτωβρίου

Βρισκόμαστε στο Σαρωνικό. Το έτος 480 π.Χ., μετά τον κρησμό του Μαντείου των Δελφών αναφορικά με το «ξύλινο τείχος». «Το μόνο απόρθητο και σωτήριο». Ο περσικός στόλος, πολυπληθέστερος του ελληνικού, είναι ανεπτυγμένος με τάξη και πειθαρχία.

Έλληνες και Πέρσες είναι έτοιμοι να εμπλακούν σε μια καθοριστικής σημασίας ναυμαχία. Στο ταξίδι μας αυτό ονειροβατούμε πίσω στο χρόνο και με την καθοδήγηση του αρχαιολόγου-αφηγητή μας αναστοχαζόμαστε για τη σημασία της τοπογραφίας στη ναυμαχία και καταλήγουμε στην ενδελεχή και ορθή ανάγνωση του διάσημου ιστορικού γεγονότος.

Συμπληρωματικά, κατανοούμε και τη σημασία της σύγχρονης λειτουργίας αυτής της θαλάσσιας και παράκτιας περιοχής, στην οποία βρίσκεται ο ναύσταθμος, η ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη, οι εγκαταστάσεις της Ψυττάλειας.

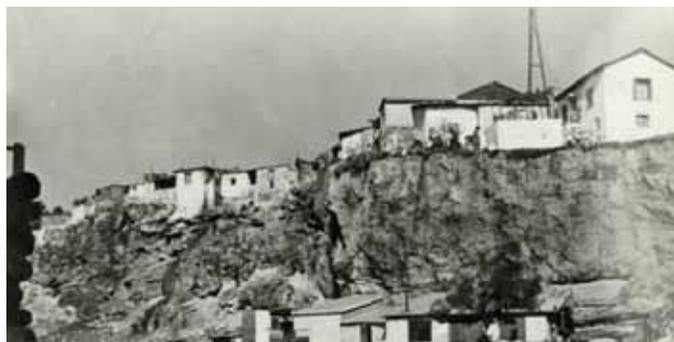
ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΚΔΡΟΜΗΣ

10.00 – Απόπλους

Πλεύση προς τα στενά (σημεία ενδεικτικά - Λιμάνι Πειραιά, Liberty, Τάφος Θεμιστοκλή, Κωνώνιο τείχος (κατάλοιπα Θεμιστόκλειου), περιοχή ναυμαχίας ανάμεσα σε Ψυττάλεια και Πέραμα, Όρμος Παλουκίων, Όρμος Αμπελακίων)

13.00 – Κατάπλους

Δηλώσεις συμμετοχής στην Υπ. Πολιτιστικών Προγραμμάτων
κ. Ντενίζ Βέρδη: τηλ. 694 6671030



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

Στις γειτονιές της Δραπετσώνας

Κυριακή 6 Οκτωβρίου

Με σημείο εκκίνησης το σταθμό του ΟΣΕ Πειραιά ξεκινάμε την περιήγησή μας στις γειτονιές της Δραπετσώνας με αφετηρία την προσφυγική εγκατάσταση στη περιοχή.

Προσφυγικός συνοικισμός, τα Βούρλα, οι ρεμπέτες και οι φυλακές, η εσωτερική μετανάστευση, τα εργοστάσια και οι εργατικές πολυκατοικίες, συνθέτουν ένα καμβά αφή-γησης για την ιστορία της πόλης και των κατοίκων της.

Με την ιστορικό, ερευνήτρια του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών,
κ. **Ελένη Κυραμαργιού**.

Κυριακή 6 Οκτωβρίου, 11.00 – 13.30 (Ξενάγηση).

Αναχώρηση από το Μ.Ε.Ο 10.00 π.μ

Δηλώσεις συμμετοχής στην Υπ. Πολιτιστικών Προγραμμάτων
κ. Ντενίζ Βέρδη: τηλ. 694 6671030

Ταβέρνα
Κληματαριά

☞ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΦΑΓΗΤΑ
 ☞ ΨΗΤΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ
 ☞ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ
 ☞ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΟ
 ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΠΙΑΤΑ

Κωστή Παλαμά 29, Πλατεία Ελευθερίας, Νέο Ψυχικό
 Τηλ: 210.6743695 e-Mail: klimataria29@gmail.com

DELIVERY / TAKEAWAY - 210 6743695



Μ.Ε.Ο. Νέου Ψυχικού
25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό
Τηλ.: 2106714603
mail: meoneopsychiko@gmail.com
https://meoneopsychiko.gr



ΜΕΟ Kids

Δημιουργία και Διασκέδαση

Μ.Ε.Οπουλα

Δημιουργία και Διασκέδαση

Μικροί Συγγραφείς με Μεγάλη Φαντασία

Κάθε Πέμπτη 17:00 - 18:30, τα παιδιά γίνονται συγγραφείς, ανακαλύπτουν τεχνικές γραφής και δημιουργούν τη δική τους ιστορία σε ένα ομαδικό βιβλίο.

Με την καθοδήγηση της Χρυσάνθης Βαβέτση, παιδαγωγού και υποψήφιας διδάκτορα του ΕΚΠΑ.

Έναρξη: 3 Οκτωβρίου

Εγγραφή: 10€ / Συνδρομή: 25€/μήνα

Ηλικίες: 7 - 11 ετών

Ελάτε να Παίξουμε Drums!

Ατομικά και ομαδικά μαθήματα drums για όλες τις ηλικίες, προσαρμοσμένα στο επίπεδο κάθε μαθητή. Αναπτύσσουμε τεχνική, προσωπική έκφραση και λειτουργούμε ως μουσικό σύνολο, εξερευνώντας τους ήχους των κρουστών.

Με τη Χρύσα Μεγαλοκονόμου, διπλωματούχο φλάουτου και πτυχιούχο σύγχρονων κρουστών, τελειόφοιτη της ΑΣΚΤ και μέλος μουσικών συνόλων.

Έναρξη: Οκτώβριος

Μαθήματα: Κάθε Δευτέρα 17:00 - 21:00

Εγγραφή: 10€/ Συνδρομή: 30€/μήνα

Θεατρικό Παιχνίδι & Αφηγήσεις Παραμυθιών

Αν έχεις φαντασία και σου αρέσει να υποδύεσαι ρόλους, αυτό το πρόγραμμα είναι για σένα! Μέσα από θεατρικό παιχνίδι, αυτοσχεδιασμό, κουκλοθέατρο, παντομίμα και σκετσάκια, τα παιδιά αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους.

Για παιδιά 7 - 10 ετών

Έναρξη: Τρίτη 15 Οκτωβρίου

Κάθε Τρίτη 18:00 - 19:00

Εγγραφή: 10€/ Συνδρομή: 30€/μήνα

Γλυπτική Περιπέτεια: Δημιουργούμε με Πηλό

Με τον πηλό, η φαντασία σου παίρνει μορφή! Δημιούργησε δράκους, γοργόνες, σπιτάκια ή ό,τι άλλο φαντάζεσαι. Δεν χρειάζεται να είσαι καλλιτέχνης – μόνο να έχεις κέφι και φαντασία! Μέσα από πολλές τεχνικές γλυπτικής, πλάθουμε μοναδικά έργα και εκφράζουμε τις ιδέες μας.

Με την καθοδήγηση της Βαρβάρας Σπυρούλη, καθηγήτρια στο Καλλιτεχνικό Λύκειο

Έναρξη: Πέμπτη 17 Οκτωβρίου

Κάθε Πέμπτη 19:00 - 20:30

Εγγραφή: 15€ (για υλικά) Συνδρομή: 40€/μήνα

Μαζί στο Παιχνίδι: Εργαστήριο Αισθητηριακής Εμπειρίας για Γονείς & Μωρά

Σε αυτό το μοναδικό εργαστήριο για βρέφη 12-24 μηνών, γονείς και μωρά ανακαλύπτουν μαζί τον κόσμο των αισθήσεων. Μέσα από καθοδηγούμενο παιχνίδι, κινητικά και θεατρικά ερεθίσματα, δημιουργείτε πολύτιμες στιγμές σύνδεσης, χωρίς περισπασμούς. Εστιάζουμε στην ανάπτυξη των αισθήσεων, της συναισθηματικής έκφρασης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, ενώ γονείς και παιδιά συνεργάζονται σε ένα περιβάλλον γεμάτο χρώματα, υφές, ήχους και μυρωδιές.

Υπεύθυνη εργαστηρίου: Δήμητρα Νικολοπούλου, υπ. δρ Θεατρικών Σπουδών ΕΚΠΑ

Αυλαία και Πάμε!

Για παιδιά 6-15 ετών που θέλουν να ζήσουν τη μαγεία του θεάτρου! Μέσα από μια θεατρική ομάδα, οι συμμετέχοντες θα μάθουν να στήνουν μια παράσταση από την αρχή μέχρι το τέλος, με την καθοδήγηση έμπειρων δασκάλων. Από το τραγούδι και τον χορό μέχρι τις πρόβες και τη δημιουργία των σκηνικών, το κάθε παιδί θα έχει ενεργό ρόλο στην προετοιμασία μιας παράστασης. Το πρόγραμμα χτίζει αυτοπεποίθηση, ενισχύει τη φαντασία και βοηθά στη συνεργασία και την ενσυναίσθηση.

Παιδικός Κινηματογράφος

Ετοιμαστείτε για μαγικές Κυριακές γεμάτες διασκέδαση! Κάθε δεύτερη Κυριακή, παιδιά Δημοτικού μπορούν να απολαύσουν τις αγαπημένες τους ταινίες σε μια φανταστική κινηματογραφική εμπειρία. Η πρώτη προβολή θα γίνει την Κυριακή 13 Οκτωβρίου στις 17:30.

Η είσοδος είναι ελεύθερη, και το καλύτερο; Θα υπάρχει δωρεάν ποπ κορν και δροσερά αναψυκτικά για να κάνουμε τις προβολές ακόμα πιο απολαυστικές!

Παιδική Χορωδία

Αγαπάς τη μουσική και το τραγούδι; Έλα να γίνεις μέλος της Παιδικής Χορωδίας και ανακάλυψε τη μαγεία της ομαδικής μουσικής έκφρασης εντελώς δωρεάν! Καλούμε παιδιά ηλικίας Δημοτικού να συμμετέχουν σε ένα δημιουργικό μουσικό ταξίδι, όπου θα μάθουν να τραγουδούν, να συνεργάζονται και να διασκεδάζουν μέσα από τη μουσική.

Δήλωσε συμμετοχή τώρα και γίνε κομμάτι της μελωδίας μας! Μην το σκέφτεσαι, η μουσική σε περιμένει! Καθηγήτρια: Βασιλική Τσιμπούκη

Μαθήματα Πιάνου

Ξεκίνησε το δικό σου μουσικό ταξίδι με ατομικά μαθήματα πιάνου υπό την καθοδήγηση της εξαιρετικής καθηγήτριας Βασιλικής Τσιμπούκη! Είτε είσαι αρχάριος είτε έχεις ήδη κάποιες γνώσεις, τα μαθήματα προσαρμόζονται στις ανάγκες και το επίπεδό σου, προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία εκμάθησης και δημιουργικής έκφρασης. Μάθε να παίζεις τις αγαπημένες σου μελωδίες και ανακάλυψε τον κόσμο της μουσικής μέσα από το πιάνο! Κλείσε το δικό σου μάθημα σήμερα και ξεκίνα να παίζεις!

“

Όταν ήμουνα μικρή, πήγαινα κι εγώ λαϊκή.
Χρόνια ωραία τα παλιά, πώς θυμάμαι σαν ελιά!
Τα λαχανικά απλωμένα, στη σειρά διαμοιρασμένα
τα φρουτάκια γυαλισμένα και ωραία εδώ βαλμένα.
Οι μανάβηδες φροντίζουν και τον πάγκο καθαρίζουν,
οι νοικοκυρές διαλέγουν και μετά τα μαγειρεύουν.

”

Οι περιπέτειες της Ρόζας Μελιτζάνας

Ηρωίδα της ιστορίας η μικρή Ρόζα Μελιτζάνα που δεν τη διαλέγουν τα παιδιά, στη λαϊκή αγορά γιατί... προτιμούν τα ζαχαρωτά και κάθε είδους γλυκά.

Γιατί την κοροϊδεύουν η Ρόπη και Χλόη Πιπεριά; Τι μπορεί να αλλάξει όταν εμφανιστεί η Σοφία, ένα παιδί που μιλάει τα «ζαρζαβατικά»; Τι θα συμβεί όταν αποφασίσουν να μιλήσουν η Βάνα Ντομάτα, ο Ρίνγκο Μάνγκο, ο Ρένος Ανανάς. Ποιος ο ρόλος του Ραπανάκη σε όλη την υπόθεση;

Μια ιστορία με πολλές βιταμίνες, σίδηρο και ιχνοστοιχεία που μας θυμίζει τη σημασία της εποχικής διατροφής, καθώς και τη σπουδαιότητα των λαχανικών που δεν είναι τόσο δημοφιλή στα παιδιά. Ένα όμως ακόμη πολύ σημαντικό μάθημα της περιπέτειας της Ρόζας Μελιτζάνας είναι η δύναμη της ίδιας απέναντι στις δυσκολίες, η καθοριστική παρουσία της ομάδας, καθώς και η σημασία του ρόλου των θεατών σε περιστατικά εκφοβισμού που συχνά περνάνε απαρατήρητα....

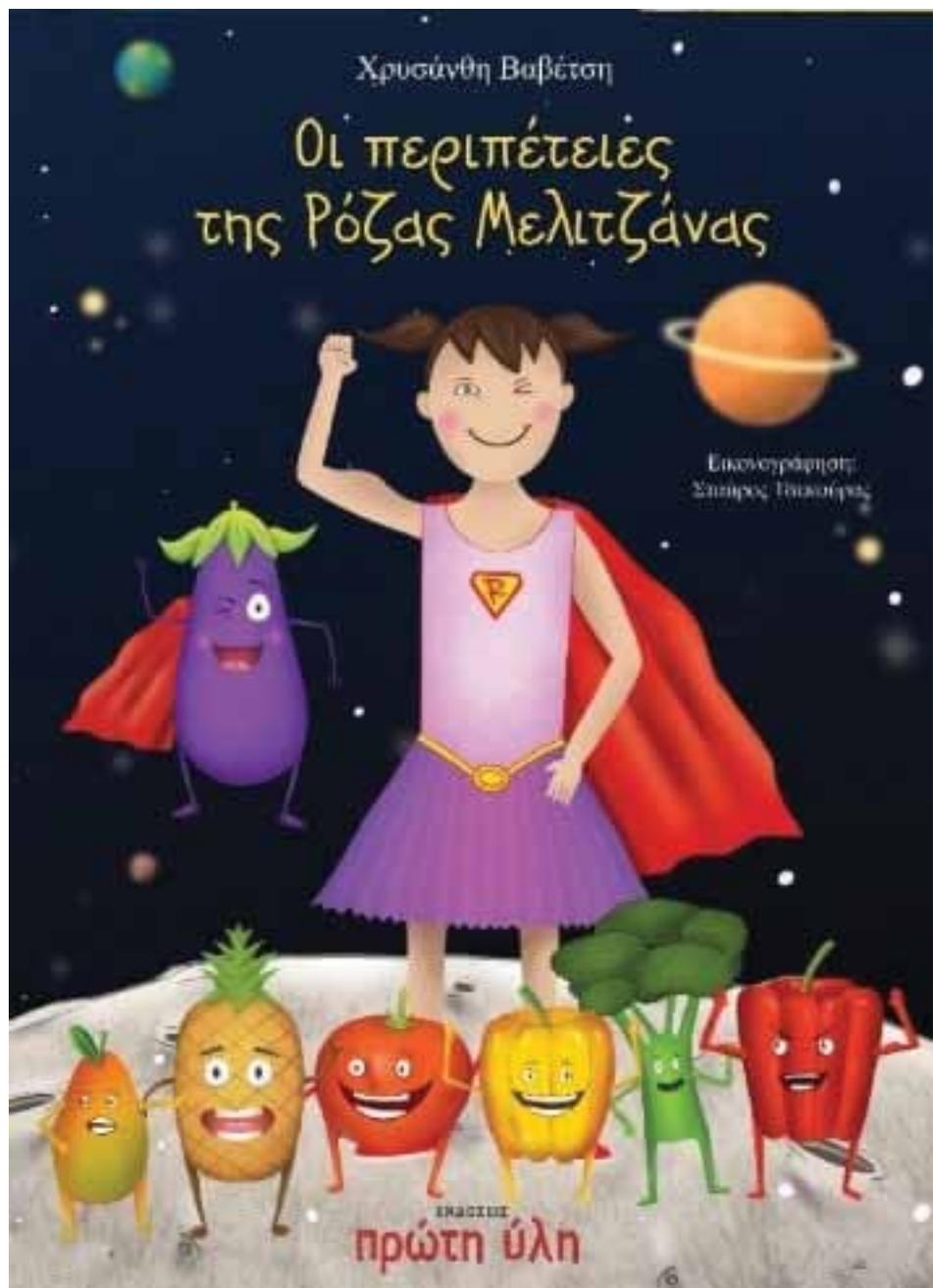
Η συγγραφέας

Η Χρυσάνθη Βαβέτση υπηρετεί ως εκπαιδευτικός στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση από το 2006. Ο ρόλος της ως εκπαιδευτικός, την ωθεί στο να ενεργοποιείται και να πλάθει ιστορίες για να τις αξιοποιεί στο μάθημα. Μέσα από τα βιβλία της, απασχολείται με θέματα σχετικά με την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στο σχολείο, τη βελτίωση του συναισθηματικού κλίματος της τάξης, του ρόλου των εκπαιδευτικών, αλλά κυρίως τη σημασία της συμπεριφοράς των συμμαθητών και συμμαθητριών για την ομαλή ψυχοσωματική εξέλιξη των παιδιών και την καλλιέργεια της συναισθηματικής ασφάλειας, στην σχολική ηλικία.

Παράλληλα εκπονεί τη διδακτορική της διατριβή στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Το πρώτο της βιβλίο εκδόθηκε το 2019, με τίτλο «Το “δώρο” της Αιμιλίας».

Ο εικονογράφος

Ο Σταύρος Τσεκούρας γεννήθηκε στην Αθήνα το 1997. Σπούδασε στο τμήμα Γραφιστικής και Οπτικής Επικοινωνίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής με κατεύθυνση την εικονογράφηση. Ολοκληρώνει την εξειδίκευσή του στο Web Design στον εκπαιδευτικό όμιλο ΑΚΤΟ. Ασχολείται ως εξωτερικός συνεργάτης με την εικονογράφηση παιδικών βιβλίων. Αγαπάει την ζωγραφική, τα κόμικ και την φωτογραφία.



ΣΥΝΑΥΛΙΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΧΑΤΖΗΝΑΣΙΟΣ

«Μουσική
Αίσθηση»

ΕΡΜΗΝΕΥΟΥΝ:
ΑΓΓΕΛΟΣ ΑΝΔΡΙΑΝΟΣ
ΑΝΤΙΑ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΑΙΡΗ ΣΤΕΦΑΝΑΚΙΔΗ

ΦΙΛΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:
ΛΕΝΑ ΦΙΛΙΠΠΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ
2 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 20.30 - CINE ΦΙΛΟΘΕΗ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΩΡΕΑΝ

ΔΗΜΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ



ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΣΥΝΑΥΛΙΑ

Σε μια μοναδική συναυλία με τον σπουδαίο Έλληνα μουσικοσυνθέτη και σολίστ του πιάνου **Γιώργο Χατζηνάσιο** σας προσκαλεί ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού.

Η εκδήλωση με τίτλο «**Μουσική Αίσθηση**» θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη **2 Οκτωβρίου στις 20:30, στο Cine Φιλοθέη.**

Τις συνθέσεις του Γ.Χατζηνάσιου θα ερμηνεύσουν οι **Άγγελος Ανδριανός, Αννίτα Αθανασοπούλου και Μαίρη Στεφανακίδη.**
Φιλική συμμετοχή: **Λένα Φιλίππα.**

Η είσοδος θα είναι ελεύθερη για το κοινό.

ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΗΜΕΡΙΔΑ

Ημερίδα για την πρόληψη της ενδοσχολικής βίας και της βίας μεταξύ των ανηλίκων, διοργανώνει ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού. Στην εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί υπό την εποπτεία της Διεύθυνσης Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού, θα συμμετάσχουν ειδικοί και επιστήμονες, παραθέτοντας τις προτάσεις τους για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του φαινομένου «bullying».

Ψυχολόγοι, εκπαιδευτικοί και εκπρόσωποι της Αστυνομίας, θα συζητήσουν για τις μορφές βίας (δια ζώσης, λεκτική, σωματική και μέσω διαδικτύου κλπ) και τις εκφάνσεις τους στην κοινωνία.

Σάββατο 5 Οκτωβρίου, 11:00 έως 14:00,
Πολιτιστικό Κέντρο Γκ. & Ν. Μπενεατόου
(Δρόση και Δροσίνη 1, Ψυχικό)

ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

18ο Open Τουρνουά Α.Σ. Νέου Ψυχικού

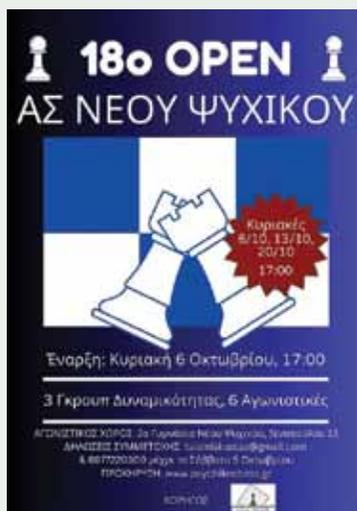
18ο OPEN
ΑΣ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

Κυριακή
6/10, 13/10,
20/10
17:00

Εναρξη: Κυριακή 6 Οκτωβρίου, 17:00

3 Γκρουπ δυναμικότητας, 6 Αγωνιστικές

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ: 2ο Γυμνάσιο Νέου Ψυχικού, Ξενοπούλου 13
ΔΗΝΟΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: www.psychofilothei.gr
6977220309 κερκ. ηλ. ΣΤΕΦΑΝΟΥ 5 Πειραιώς
ΠΡΟΟΡΙΣΤΗ www.psychofilothei.gr



Ο Σύλλογος «Ακαδημία Σκάκι Νέου Ψυχικού» σας προσκαλεί στο 18ο Open Τουρνουά, που θα διεξαχθεί τις Κυριακές 6/10, 13/10 και 20/10, με ώρα έναρξης στις 17:00!

6 γύροι ελβετικού συστήματος σε 3 γκρουπ δυναμικότητας:
Α' και Β' Γκρουπ: Με Ελληνική & Διεθνή Αξιολόγηση

Γ' Γκρουπ: Χωρίς Αξιολόγηση για αρχάρια παιδιά έως 12 ετών

Χρόνος Σκέψης: 35' + 30" ανά κίνηση. 2 παρτίδες κάθε Κυριακή.

Τοποθεσία: 2ο Γυμνάσιο Νέου Ψυχικού, Ξενοπούλου 13
Παράβολο Συμμετοχής: 20€ (πριν την έναρξη του 1ου γύρου)

Έπαθλα:

Α' Γκρουπ: Κύπελλο, μετάλλια και σκακιστικά βιβλία στους νικητές.
Δώρο: 2 μήνες δωρεάν παρακολούθηση μαθημάτων (διά ζώσης ή διαδικτυακά) για τους 3 πρώτους ενήλικες!
Β' & Γ' Γκρουπ: Κύπελλα, μετάλλια και βιβλία στους νικητές!

ΧΟΡΗΓΟΣ: Chess Shop (<https://chess-shop.gr>)
Δηλώσεις συμμετοχής έως το Σάββατο 5/10
tsiamiskostas@gmail.com ή 6977220309
Μέγιστος αριθμός συμμετοχών: 40 άτομα.

ΔΗΜΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

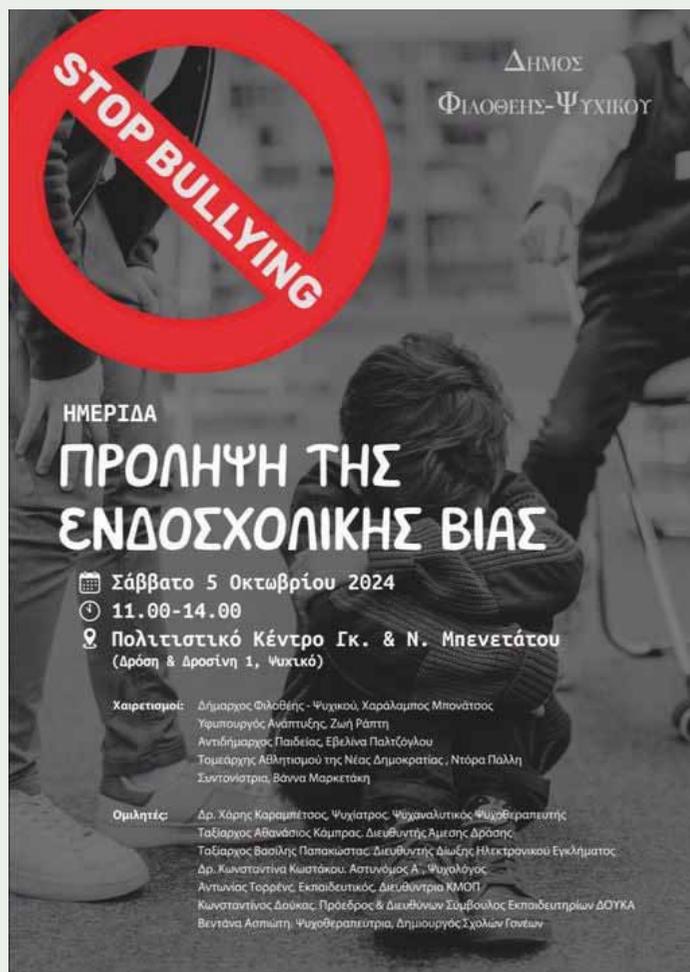
STOP BULLYING

ΗΜΕΡΙΔΑ
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ
ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ

Σάββατο 5 Οκτωβρίου 2024
11.00-14.00
Πολιτιστικό Κέντρο Γκ. & Ν. Μπενεατόου
(Δρόση & Δροσίνη 1, Ψυχικό)

Χαιρετισμοί: Δήμαρχος Φιλοθέης-Ψυχικού, Χαράλαμπος Μπινάτσος
Υφυπουργός Ανάπτυξης, Ζωή Ράπτη
Αντιδήμαρχος Παιδείας, Εβελίνα Παλιζόγλου
Τομεάρχης Αθλητισμού της Νέας Δημοκρατίας, Ντόρα Παλλη
Συντονίστρια, Βάννα Μαρκετάκη

Ομιλητές: Δρ. Χάρης Καραμήτσος, Ψυχίατρος, Ψυχαναλυτικός Ψυχοθεραπευτής
Τάσιος Αθανάσιος Κάμπρος, Διευθυντής Αμεσης Δράσης
Τάσιος Βασιλίκης Παπακώστας, Διευθυντής Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
Δρ. Κωνσταντίνη Κωστόκου, Αστυνομικός Α., Ψυχολόγος
Αιμιλία Τορέντι, Εκπαιδευτικός, Διευθύντρια ΚΜΟΠ
Κωνσταντίνος Δρούκας, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος Εκπαιδευτηρίων ΔΟΥΚΑ
Βεντάνια Ασπιθη, Ψυχοθεραπεύτρια, Δημιουργός Σχολίων Γονέων



ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

13η Γιορτή Τσικουδιάς

Ο Σύλλογος Κρητών ΜΙΝΩΣ διοργανώνει την 13η Γιορτή Τσικουδιάς στο Αθλητικό Κέντρο Νέου ψυχικού το Σάββατο 12 Οκτ και ώρα 19.00

Θα υπάρχουν:

Κρητικά Προϊόντα και Τσικουδιά
Κρητική Μουσική και τραγούδια
Κρητικά χορευτικά συγκροτήματα
Και αυθεντικό καζάνεμα



ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

EVENT

Το μεγάλο event της ΕΣΤΙΑΣ είναι εδώ!
Η ΕΣΤΙΑ σχηματίζει ομάδα με το @OAKA Athens Olympic Complex και από κοινού διοργανώνουν τον **μεγάλο κολυμβητικό Μαραθώνιο** με στόχο την υποστήριξη του έργου της **ΕΣΤΙΑΣ**.

ΠΟΤΕ: Το **Σάββατο 12 Οκτωβρίου 2024**, από τις **11 το πρωί έως τις 6 το απόγευμα**.

Εσείς επιλέγετε ποιο slot σας ταιριάζει!

ΠΟΥ: Στο **μεγάλο εσωτερικό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ - P1**

ΤΙ: Ο κάθε εγγεγραμμένος συμμετέχων πέφτει στο νερό την ώρα που έχει προκαθορίσει στην αίτησή του και κολυμπά όσα μέτρα θέλει και μπορεί. Στόχος να συμπληρωθούν τα χιλιόμετρα του Μαραθωνίου - αλλά και αν δεν τα συμπληρώσουμε, σημασία έχει η συμμετοχή! Έλα λοιπόν να κολυμπήσεις, ακόμα και λίγα μέτρα. Φτάνουν!

ΠΟΙΟΙ: Όλοι μας!

Δεν έχει σημασία η σωματική σου διάπλαση. Η ηλικία. Η κολυμβητική σου ικανότητα. Τα κιλά. Όλοι θα πέσουμε στο νερό, σε μια μεγάλη γιορτή υποστήριξης και συμπερίληψης.

Κάνε την εγγραφή σου τώρα στο www.watermarathon.gr και... πέσε και κολύμπα!

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ!

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΩΝ ΜΙΝΩΣ
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 59, ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
ΤΗΛ. 6937475107

13η Γιορτή Τσικουδιάς

ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024 - ΩΡΑ 19.00
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ
Ρήγα Φεραίου και Μπουμπουλινας

Cinema στο Μ.Ε.Ο.

4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Νευρικός Εραστής (Γούντι Άλεν)

Η ταινία Ο νευρικός εραστής (αγγλ. Annie Hall) είναι αισθηματική κωμωδία παραγωγής 1977, σε σκηνοθεσία Γούντι Άλεν.

11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Η Τελευταία Έξοδος - Ρίτα Χείγουορθ

Τελευταία έξοδος: Ρίτα Χείγουορθ είναι αμερικανική δραματική ταινία παραγωγής 1994 σε σενάριο και σκηνοθεσία του Φρανκ Ντάραμποντ. Πρωταγωνιστούν οι Τιμ Ρόμπινς και Μόργκαν Φρίμαν.

18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Καζαμπλάνκα

Η Καζαμπλάνκα είναι Αμερικανική ρομαντική δραματική ταινία του 1942, σκηνοθετημένο από τον Μάικλ Κερτίζ, βασισμένο σε θεατρικό έργο των Μάρει Μπέρνερτ, Τζόαν Άλισον, με τίτλο Everybody Comes to Rick's.

25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Μερικοί το προτιμούν Καυτό

Το Μερικοί το προτιμούν καυτό είναι Αμερικανική αισθηματική κωμική ταινία του 1959, σε σκηνοθεσία, παραγωγή και σενάριο



Μ.Ε.Ο. Νέου Ψυχικού
25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό
Τηλ.: 2106714603
mail: meoneopsychiko@gmail.com
<https://meoneopsychiko.gr>



Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας

Πηγή: Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού

Η Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 17 Οκτωβρίου, στοχεύει στην προώθηση της κατανόησης και του διαλόγου μεταξύ των ανθρώπων που ζουν σε συνθήκες φτώχειας και της ευρύτερης κοινωνίας.

Η 17η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί από το 1992 ως Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας.

Σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από ένα άνευ προηγουμένου επίπεδο οικονομικής ανάπτυξης, τεχνολογικών μέσων και χρηματοοικονομικών πόρων, το ότι εκατομμύρια άνθρωποι ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας αποτελεί ηθική αγανάκτηση. Η φτώχεια δεν είναι μόνο ένα οικονομικό ζήτημα, αλλά μάλλον ένα πολυδιάστατο φαινόμενο που περιλαμβάνει την έλλειψη τόσο εισοδήματος όσο και βασικών ικανοτήτων για αξιοπρεπή ζωή.

Στον Δήμο μας η **Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας** μέσω του **Κοινωνικού Παντοπωλείου** υποστηρίζει περίπου 100 άτομα, εκ των οποίων δεκαεπτά παιδιά.

Την **Πέμπτη 17η Οκτωβρίου** θα πραγματοποιηθεί δράση για την Παγκόσμια Ημέρα Εξάλειψης της Φτώχειας. Η δράση αυτή, εκτός της 17ης Οκτωβρίου, θα συνεχιστεί και το επόμενο διάστημα σε όλα τα δημόσια σχολεία του Δήμου.

Τι Προσφέρουμε;

Είδη διατροφής, Ελαιόλαδο, όσπρια, ζάχαρη, αλεύρι κ.α.

Είδη βασικής υγιεινής, καθαριστικά, σαμπουάν, αφρόλουτρο, απορρυπαντικό ρούχων κ.α.

Προσφέρω στο συνάνθρωπο μου!

Συμμετέχω στην αντιμετώπιση της φτώχειας!

ΣΗΜΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ

Δημαρχείο Φιλοθέης-Ψυχικού. Μαραθωνοδρόμων 95, Ψυχικό
Σχολεία Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Ας μάθουμε για το **Κοινωνικό Παντοπωλείο** του Δήμου μας.

Ο Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού μέσω της Διεύθυνσης Κοινωνικής Προστασίας Παιδείας Πολιτισμού και Αθλητισμού στηρίζει έμπρακτα τον πολίτη που λόγω οικονομικών δυσχερειών αδυνατεί να καλύψει βασικές ανάγκες διαβίωσης.

Στο πλαίσιο του Περιφερειακού Επιχειρησιακού Προγράμματος Αττική 2014-2020 λειτουργεί στο Δήμο μας από 25/9/2017 η «**Δομή Παροχής Βασικών Αγαθών: Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Φιλοθέης Ψυχικού**». Η δομή συγχρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ).

Η Λειτουργία της Δομής Παροχής Βασικών Αγαθών: Κοινωνικό Παντοπωλείο Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού συνεχίζεται με Κωδικό ΟΠΣ 6002439 και ένταξη στο Πρόγραμμα «Αττική 2021-2027».

Σκοπός του Κοινωνικού Παντοπωλείου είναι η υποστήριξη και η κοινωνική προστασία ευπαθών ομάδων πληθυσμού. Η Δομή μεριμνά για τη στήριξη μοναχικών ατόμων/οικογενειών που πλήττονται ή απειλούνται από τη φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό.

• Με την υλική ενίσχυση και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη επιδιώκεται η ενδυνάμωση και η κοινωνική ενσωμάτωση των ωφελουμένων/δικαιούχων, η καταπολέμηση της φτώχειας και κάθε μορφή διακρίσεων.

Σε τακτική βάση διανέμονται:

• Τρόφιμα και είδη παντοπωλείου συσκευασμένα, είδη ατομικής υγιεινής, κατεψυγμένα προϊόντα

• Είδη ένδυσης και υπόδησης, είδη οικιακού εξοπλισμού, παιχνίδια κ.λπ. καινούρια ή «δεύτερο χέρι»

• Είδη ψυχαγωγίας όπως βιβλία, cd – dvd, για την κάλυψη αναγκών μάθησης και πολιτισμού

Ο Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού στα πλαίσια του προγράμματος υλοποιεί δράσεις που έχουν σκοπό τη συγκέντρωση προϊόντων σε είδη πρώτης ανάγκης (τρόφιμα μακράς διαρκείας, είδη ατομικής υγιεινής, είδη οικιακής χρήσης κ.ά.).

Υπάρχει σταθερή συνεργασία με τοπικές επιχειρήσεις και γίνονται οι απαραίτητες ενέργειες για την προσέγγιση και ευαισθητοποίηση εταιρειών, πολιτών και συλλογικών φορέων (σχολεία, σύλλογοι κλπ.) για την εξασφάλιση χορηγιών και δωρεών ώστε η δομή να προμηθευτεί τα ανωτέρω είδη διανομής.

Για την συντήρηση των προϊόντων, τηρούνται οι απαραίτητες προδιαγραφές ώστε να εξασφαλίζονται όλες οι συνθήκες υγιεινής και ασφάλειας.

Οι ποσότητες των προϊόντων που προσφέρονται στους δικαιούχους καθορίζονται κλιμακωτά, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων της οικογένειας και είναι ανάλογες με τη διαθεσιμότητα που θα έχει το Κοινωνικό Παντοπωλείο.

Κοινωνικό Παντοπωλείο

Παρίτση 101-103, Νέο Ψυχικό, τηλ:2106724137
pantopoleio@philothai-psychiko.gov.gr

Η Φάλαινα

ΘΕΑΤΡΟ ΝΕΟΣ ΑΚΑΔΗΜΟΣ

Αρκετοί από εμάς έχουμε συναντήσει τον Πυγμαλώνα στην γειτονιά μας και εκτός αυτού που ήδη ξέραμε, ότι είναι ένας εξαιρετικός ηθοποιός, είναι και ένας υπέροχος άνθρωπος, ευγενής, χαμογελαστός που πάντα είναι χαρά να τον συναντάς και να μιλάς μαζί του. Δεν θα μπορούσαμε λοιπόν να μην του ευχηθούμε καλή επιτυχία!

Λίγα Λόγια για την Υπόθεση του Έργου

Ο Τσάρλι, ένας αυτοκαταστροφικός, παχύσαρκος μέχρι νοσηρότητας, καθηγητής αγγλικών, που έχει χάσει κάθε επαφή με τον έξω κόσμο, μαζί και κάθε επιθυμία να συνεχίζει να βρίσκεται εν ζωή, «βουλιάζει» μέσα στον χρόνο περιμένοντας την λύτρωση από την ίδια τη ζωή. Παλεύει να συμφιλιωθεί με την αποξενωμένη κόρη του και με το ίδιο το παρελθόν του.

Η Φάλαινα σε ωθεί να βρεις την ανθρωπιά σου σε χαρακτήρες που δεν είναι ούτε καλοί ούτε κακοί, που έχουν πλούσιο και περίπλοκο εσωτερικό κόσμο. Όλοι τους έχουν κάνει λάθη, αλλά μοιράζονται την επιθυμία να αγαπήσουν ακόμα και όταν οι άλλοι μοιάζουν ότι δεν μπορούν. Είναι μια ιστορία που θέτει το ουσιαστικό ερώτημα: μπορούμε να σώσουμε ο

ένας τον άλλον; Αυτό είναι σημαντικό σήμερα, ειδικά όταν οι άνθρωποι φαίνεται να στρέφονται μακριά από τον διπλανό τους.

Το έργο, που αρχικά γράφτηκε το 2012 για το θέατρο, παρουσιάστηκε με επιτυχία στις μεγαλύτερες πόλεις του κόσμου. Το 2022 μεταφέρθηκε στον κινηματογράφο από τον Ντάρεν Αρονόφски, αποσπώντας διθυραμβικές κριτικές και πολλά βραβεία.

ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΘΑΡΣΗΣ, ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ
του Samuel D. Hunter, σε σκηνοθεσία Πυγμαλίωνα Δαδακαρίδη!
Με τους Πυγμαλίωνα Δαδακαρίδη, Ευσταθία Τσαπαρέλη, Γιώργο Μπένο, Ασημένια Βουλιώτη, Τζωρτζίνα Παλαιοθόδωρου

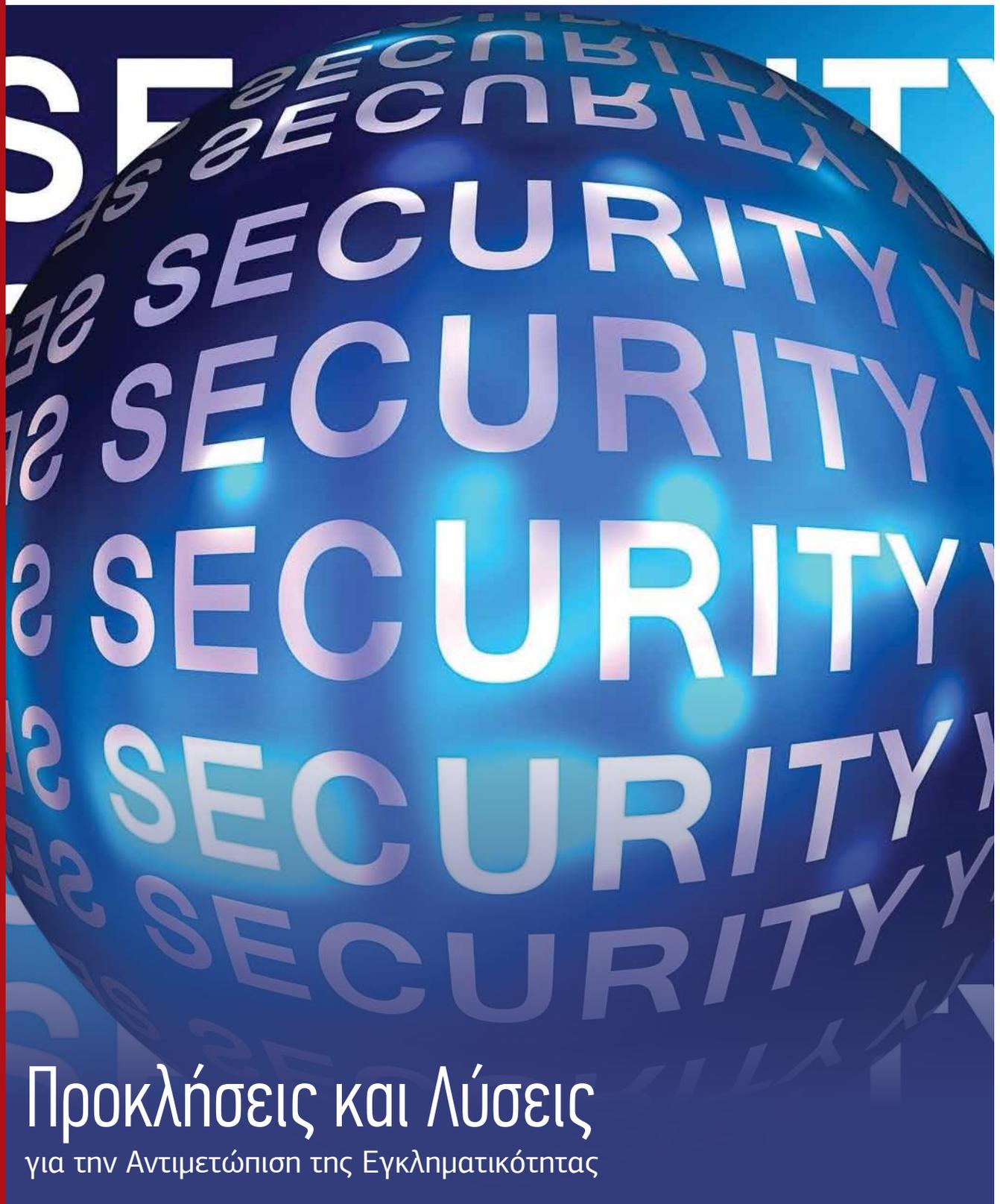
ΘΕΑΤΡΟ ΝΕΟΣ ΑΚΑΔΗΜΟΣ

Ακαδημίας και Ιπποκράτους 17

Μετρό Πανεπιστήμιο

Κρατήσεις: & 210 0080900

<https://neosakadimos.gr/>



Προκλήσεις και Λύσεις για την Αντιμέτωπιση της Εγκληματικότητας

Πηγή: Pavlos Binoroulos Ειδικός σύμβουλος σε θέματα Φυσικής Ασφαλείας, <https://www.linkedin.com/in/pavlosbinoroulos/>

Τα τελευταία χρόνια, οι παγκόσμιες εξελίξεις, ειδικότερα μετά την πανδημία, έχουν επηρεάσει δραματικά την πολιτική, την οικονομία και την κοινωνία, δημιουργώντας νέες προκλήσεις για τη σταθερότητα.

Οι εγκληματικές οργανώσεις και συμμορίες γίνονται όλο και πιο σύνθετες, καταφέροντας να προσαρμοστούν σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Αποκτούν μεγαλύτερη εξειδίκευση, ενσωματώνοντας έμπειρα και ικανά στελέχη στις τάξεις τους, ενώ με νέες μεθόδους και αυξημένη ευελιξία στοχεύουν σε όλες τις κοινωνικές και οικονομικές τάξεις, φτάνοντας πια πιο εύκολα στις πόρτες των πολιτών, ακόμα και μέσα στα σπίτια τους. Αυτή η εξέλιξη δυσχεραίνει σημαντικά το έργο των δικαστικών αρχών, καθιστώντας την αντιμετώπιση τους όλο και πιο δύσκολη.

Οι δήμοι, ως βασικοί πυλώνες της κοινωνίας, επηρεάζονται άμεσα από την αυξανόμενη εγκληματικότητα. Πιο συγκεκριμένα, η δράση των συμμοριών προκαλεί συνεχή και αυξανόμενη ανασφάλεια, με επαναλαμβανόμενες κλοπές, διαρρήξεις και παραβιάσεις κατοικιών και επαγγελματικών χώρων. Ορισμένες ομάδες, όπως οι συμμορίες Ρομά, ανακαλύπτουν διαρκώς νέους τρόπους για να αποσπούν χρηματικά ποσά μέσω απάτης ή διαρρήξεων.

Ταυτόχρονα, η αύξηση της παραβατικότητας των ανηλίκων, από βανδαλισμούς μέχρι σοβαρά εγκλήματα βίας, υπογραμμίζει την ανάγκη ενίσχυσης των υποστηρικτικών δομών, όπως η εκπαίδευση και η κοινωνική ένταξη, για την πρόληψη αυτών των φαινομένων.

Οι δήμοι καλούνται να αντιμετωπίσουν αυτήν την αυξημένη εγκληματικότητα με προγράμματα πρόληψης, κοινωνικής υποστήριξης και ενίσχυσης της αστυνόμευσης, προκειμένου να διατηρήσουν την κοινωνική ισορροπία και την ποιότητα ζωής των πολιτών τους.

Ωστόσο, υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορούν να ενισχύσουν την ασφάλεια και να αποτρέψουν εγκληματικές ενέργειες, διατηρώντας την κοινωνική ισορροπία και ομαλότητα. Ας δούμε μερικές προτάσεις που μπορούν να υιοθετηθούν από τις τοπικές αρχές και τους δήμους για την ενίσχυση της ασφάλειας, την καταπολέμηση της εγκληματικότητας και την αποκατάσταση του αισθήματος ασφάλειας στους πολίτες.

• Εγκατάσταση καμερών ασφαλείας σε κρίσιμα σημεία των δήμων

Η τοποθέτηση καμερών ασφαλείας με ζωντανή παρακολούθηση σε δημόσιους χώρους και σημεία με υψηλή εγκληματικότητα μπορεί να αποτρέψει εγκληματικές ενέργειες και να βοηθήσει στον εντοπισμό υπόπτων.



• Εφαρμογή προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης και ένταξης

Η ανάπτυξη κοινωνικών προγραμμάτων ένταξης για ευάλωτες ομάδες και ανηλίκους θα μειώσει τη ροπή προς την εγκληματικότητα και την παραβατική συμπεριφορά.

• Ανάπτυξη ηλεκτρονικής εφαρμογής αναφοράς ύποπτων κινήσεων

Μία εφαρμογή μέσω της οποίας οι κάτοικοι θα μπορούν να αναφέρουν ύποπτες κινήσεις σε πραγματικό χρόνο θα βοηθήσει τις αρχές να ανταποκρίνονται πιο άμεσα και αποτελεσματικά.

Η αύξηση της εγκληματικότητας στους δήμους αποτελεί σοβαρή απειλή για την κοινωνική ισορροπία και την ποιότητα ζωής των κατοίκων. Ωστόσο, με στοχευμένες δράσεις, όπως η ενίσχυση της αστυνόμευσης, η χρήση νέων τεχνολογιών και η εφαρμογή κοινωνικών προγραμμάτων, οι δήμοι μπορούν να αντιστρέψουν την κατάσταση και να δημιουργήσουν ένα ασφαλέστερο περιβάλλον για όλους.

• Αυξημένες περιπολίες γειτονιάς από ιδιωτικές εταιρείες security η δημοτική αστυνομία

Η συνεργασία με ιδιωτικές εταιρείες ασφαλείας και η παρουσία της δημοτικής αστυνομίας για την υλοποίηση συχνών περιπολιών σε ευαίσθητες περιοχές θα αυξήσει το αίσθημα ασφάλειας στους κατοίκους και θα λειτουργήσει προληπτικά και αποτρεπτικά.

• Ενίσχυση της Δημοτικής Αστυνομίας με περισσότερα μέσα και προσωπικό

Η αναβάθμιση της Δημοτικής Αστυνομίας με επιπλέον προσωπικό και εξοπλισμό σε συνδυασμό με την εκπαίδευση και συνεργασία της ΕΛΑΣ θα ενισχύσει την ικανότητά της να διαχειρίζεται τοπικά ζητήματα ασφαλείας.

• Δημιουργία “Ασφαλών Ζωνών” γύρω από σχολεία και δημόσια κτήρια και ευαίσθητες περιοχές

Η ενίσχυση της αστυνόμευσης και η τοποθέτηση καμερών ασφαλείας γύρω από σχολεία και δημόσια κτήρια και ευαίσθητες περιοχές μπορεί να προστατεύσει ευαίσθητες ομάδες πληθυσμού και να μειώσει τις πιθανότητες εγκλημάτων.

• Εκπαίδευση των πολιτών για την προστασία από εγκληματικές ενέργειες

Εκπαιδευτικά προγράμματα για τους κατοίκους σχετικά με την ασφάλεια στο σπίτι και στην κοινότητα μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπροστασία και να μειώσουν την έκθεση σε κινδύνους.

• Πρόγραμμα “Γειτονική Επαγρύπνηση” με συμμετοχή των κατοίκων

Η δημιουργία δικτύων επαγρύπνησης με τη συνεργασία των κατοίκων θα ενισχύσει την επικοινωνία και την πρόληψη, καθώς οι πολίτες θα ενημερώνουν για ύποπτες κινήσεις.

• Συνεργασία με την ΕΛ.ΑΣ. για στοχευμένες δράσεις κατά της εγκληματικότητας

Η ενίσχυση της συνεργασίας των δήμων με την Ελληνική Αστυνομία θα επιτρέψει στοχευμένες δράσεις κατά της εγκληματικότητας με την παροχή κρίσιμων πληροφοριών.

• Εγκατάσταση φωτισμού σε σκοτεινά σημεία και δρόμους των δήμων

Η τοποθέτηση επαρκούς φωτισμού σε επικίνδυνες περιοχές θα αποτρέψει κλοπές και βανδαλισμούς, βελτιώνοντας την αίσθηση ασφαλείας των πολιτών.

Η συνεργασία των τοπικών αρχών με τους πολίτες και τις δικωτικές αρχές θα είναι καθοριστική για την επιτυχία αυτών των μέτρων και την επίτευξη της κοινωνικής ασφάλειας και ευημερίας.

24
ΚΛΕΙΔΑΡΑΣ



KeyLab

ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ

•

ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

•

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΡΟΛΩΝ

•

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΩΝ

•

ΑΝΤΙΓΡΑΦΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΩΝ
ΓΙΑ ΓΚΑΡΑΖΟΠΟΡΤΕΣ

Πλαπούτα 95, Νέο Ηράκλειο
Τ: 210 28 14 440
www.key-lab.gr info@key-lab.gr



ΠΗΓΗ: FOODSCROSS NATURAL PRODUCTS, <https://foodscross.com/>

Ο Πυθαγόρας υπήρξε ο πρώτος γνωστός vegetarian, καθώς γύρω στα τέλη του 6ου αιώνα π.Χ. διατύπωσε μια θεωρία που βασιζόταν στην αποφυγή του κρέατος. Αρχικά η διατροφή αυτή εξέφραζε μια ηθική αντίληψη κατά των θυσιών ζώων αποκρηύσσοντας το κρέας και τα ψάρια δια παντός.

Η δίαιτα που ακολουθούσε ο Πυθαγόρας περιλάμβανε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, και ελάχιστα γαλακτοκομικά. Τα δημητριακά ήταν η βάση της διατροφής κατά την αρχαιότητα, όπως μας λέει και ο Ησίοδος αλλά και η κύρια τροφή των Πυθαγορείων. **“Για μεσημεριανό έτρωγαν μόνο ψωμί και μέλι”.**

Η φιλοσοφία των (συνειδητών) διατροφικών επιλογών μας δεν σχετίζεται απλώς με μια στάση ζωής αλλά και με μια αντίληψη περί ισορροπίας και αρμονίας που έχει αντίκτυπο στην υγεία και την ευεξία. Ο πατέρας της ιατρικής επιστήμης, ο Ιπποκράτης ήταν ίσως ο πρώτος που όρισε αυτή τη σχέση αλληλεπίδρασης ως εξής: *«Εκείνο που διατηρεί την υγεία είναι ισομερής κατανομή και ακριβής μείξη μέσα στο σώμα των δυνάμεων (= ισονομία) του ξηρού, του υγρού, του κρύου, του γλυκού, του πικρού, του ξινού και του αλμυρού. Την Αρρώστια την προκαλεί η επικράτηση του ενός (=μοναρχία). Η θεραπεία επιτυγχάνεται με την αποκατάσταση της διαταραχθείσας ισορροπίας, με τη μέθοδο της αντίθετης από την πλεονάζουσα δύναμη».*

Η ακριβής μείξη, η ισονομία, η συμμετρία, η αρμονία, βρίσκονται στη βάση των δογμάτων του Ιπποκράτη αλλά και των Πυθαγορείων που στηρίχτηκαν στο νόμο της αναλογικότητας.

Σύμφωνα με αυτές τις θεωρίες, η διατροφή μπορεί να θεραπεύσει τις περισσότερες ασθένειες, αρκεί όπως είχε σύσπινε ο Ιπποκράτης τον 4ο αι. π.Χ., **“το φάρμακο να είναι η τροφή σου και η τροφή να είναι το φάρμακό σου”** 2.500 χρόνια μετά, επιστήμονες αρχίζουν να αναγνωρίζουν πως αυτός ο αρχαίος γιατρός και φιλόσοφος από την Κω είχε δίκιο.

Πράγματι, η τροφή, ειδικά αυτή που παράγεται στον τόπο διαμονής, διαθέτει εκπληκτικές θεραπευτικές ιδιότητες. Κάθε φρούτο και λαχανικό έχει ένα ιδιαίτερο σχήμα που θυμίζει κάποιο όργανο του σώματος. Αυτό το σχήμα παραπέμπει στο όργανο που ωφελείται από αυτή την τροφή.

Για παράδειγμα:

Τα κόκκινα Φασόλια: πραγματικά μπορούν να θεραπεύσουν και να βοηθήσουν στη διατήρηση της καλής νεφρικής λειτουργίας – και μοιάζουν ακριβώς όπως τα ανθρώπινα νεφρά.

Το καρόδι: Μοιάζει με εγκέφαλο και πράγματι η υψηλή περιεκτικότητά σε Ωμέγα-3 λιπαρά ενισχύουν την λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ η βιταμίνη Ε εμποδίζει ασθένειες όπως η Alzheimer’s.

Το καρότο: Η διατροφή του καρότου μοιάζει με το ανθρώπινο μάτι. Τα καρότα ενισχύουν σε μεγάλο βαθμό τη ροή του αίματος στα μάτια και ενισχύουν γενικά την λειτουργία των ματιών. Τα καρότα είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, που μειώνουν τις πιθανότητες για εκφύλιση της ωχράς κηλίδας που είναι η κύρια αιτία απώλειας της όρασης σε ηλικιωμένους.

Το σέλινο: μοιάζει με τα οστά. Το σέλινο στοχεύει ειδικά στην ενδυνάμωση και την αντοχή των οστών. Τα τρόφιμα με νάτριο, όπως το σέλινο τροφοδοτεί με τα απαραίτητα, τις σκελετικές ανάγκες του σώματος.

Το αβοκάντο: είναι καλή πηγή φολικού οξέως και συμβάλλει στην καλή λειτουργία της μήτρας και του τραχήλου της μήτρας. Τα Αβοκάντο βοηθούν στην εξισορρόπηση των ορμονών, στην απαλλαγή από τα παραπανίσια κιλά μετά τη γέννα, και στην αποτροπή του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Τα σύκα: υποκαθιστούν τους όρχεις και είναι γεμάτα από σπόρους και κρέμονται ανά ζεύγη, όταν μεγαλώνουν. Τα σύκα αυξάνουν την κινητικότητα των αρσενικών σπερματοζωαρίων, καθώς αυξάνουν και τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, για βοηθήσουν, να ξεπεραστεί η ανδρική στειρότητα.

Το μανιτάρι: Τα μανιτάρια μπορούν να βοηθήσουν τη βελτίωση της ακοής, όπως ακόμη, τα μανιτάρια είναι ένα από τα λίγα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για υγιή οστά, η οποία ισχυροποιεί ακόμα και τα μικροσκοπικά οστά που βρίσκονται μέσα στο αυτί τα οποία μεταδίδουν τον ήχο προς τον εγκέφαλο.

Τα σταφύλια: Μια διατροφή υψηλή σε φρέσκα φρούτα, όπως τα σταφύλια, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και το εμφύσημα. Οι σπόροι σταφυλιών περιέχουν επίσης μια χημική ουσία που ονομάζεται proanthocyanidin, η οποία φαίνεται να μειώνει τη δριμύτητα του αλλεργικού άσθματος.

Ginger (πιπερόριζα): Το σχήμα της παραπέμπει σε στομάχι και πράγματι, ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά της είναι η υποβοήθηση της πέψης, ενώ είναι επίσης μια δημοφιλής θεραπεία για κινητικά προβλήματα-ασθένειες.

Οι γλυκοπατάτες: Οι γλυκοπατάτες μοιάζουν με το πάγκρεας και πράγματι επιφέρουν ισορροπία στο γλυκαιμικό δείκτη των διαβητικών. Κρεμμύδια: Βοηθούν τα κύτταρα να απαλλαγούν από τις τοξίνες. Επίσης, όταν τα κόβουμε, παράγουν δάκρυα, καθαρίζοντας επιθηλιακά κύτταρα του ματιού.

Σκόρδο: Βοηθάει στην απομάκρυνση άχρηστων υλικών και τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες από το σώμα.

Λεμόνι: Είναι θαυματοργό καθώς σκοτώνει τα καρκινογόνα κύτταρα και θεωρείται 10.000 φορές ισχυρότερο από τη χημειοθεραπεία. Είναι δοκιμασμένο σε καρκίνους όλων των μορφών. Επιπλέον, θεωρείται αντιμικροβιακό ευρέως φάσματος καταπολεμώντας μολύνσεις βακτηριδίων και όγκων, εσωτερικά παράσιτα και σκουλήκια. Είναι ρυθμιστής υψηλής αρτηριακής πίεσης και αντικαταθλιπτικό. Είναι εξαιρετικό για την αντιμετώπιση του άγχους και των νευρικών διαταραχών. Ο χυμός του λεμονιού περιέχει βιταμίνη C, σάκχαρα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα (κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο και πυρίτιο) ενώ η φλούδα του αναζωογονητικό αιθέριο έλαιο. Επίσης, το λεμόνι είναι πλούσιο σε φλαβόνες, αντιοξειδωτικές ουσίες πολύτιμες στη θεραπευτική.

Το λεμόνι είναι εξαιρετικό αντιβακτηριακό, απολυμαντικό, στυπτικό και αντισηπτικό, θεωρείται πως βοηθάει στον έλεγχο του ουρικού οξέος, εμποδίζει τη θρόμβωση των αρτηριών και των φλεβών και τη συσσώρευση αλάτων. Το λεμόνι, επειδή ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα (αυξάνοντας τα λευκά αιμοσφαίρια) θεωρείται και άριστο αιμοστατικό.

Αμυγδαλέλαιο: Πλούσιο σε βιταμίνες A, E, B1, B2, B6, B17 και ιχνοστοιχεία το αμυγδαλέλαιο είναι πολύτιμο για τον οργανισμό. Η B17 δεν είναι βιταμίνη αλλά η παλιά ονομασία της αμυγδαλίνης. Τρώτε άφοβα κάθε μέρα από λίγα κουκούτσια βερίκοκου και αμύγδαλα.

Grapefruit: Η ομοιότητα ανάμεσα στα εσπεριδοειδή (όπως το λεμόνι και το γκρέιπφρουτ) με το στήθος μπορεί να είναι συμπτωματική. Το γκρέιπφρουτ πάντως περιέχει ουσίες που έχει αποδειχτεί ότι εμποδίζουν την ανάπτυξη καρκίνου σε πειραματόζωα και σε ανθρώπινα κύτταρα.

Ντομάτα: Κόψτε μια ντομάτα και θα δείτε τη δομή της που θυμίζει αυτήν της καρδιάς. "Ερευνες έδειξαν ότι το λυκοπένιο που βρίσκεται στις ντομάτες, "οδηγεί σε μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων". Αν καταναλώνονται με λιπαρά (ελαιόλαδο ή αβοκάντο) σχεδόν δεκαπλασιάζεται η απορρόφηση του λυκοπένιου.



Γλυκά χωρίς ζάχαρη
vegan Γλυκά

Οδηγός μας η έμπνευση μας να
δημιουργούμε γλυκές απολαύσεις
χωρίς ζάχαρη και με την ελάχιστη
δυνατή ώστε όλοι να μπορούν
να απολαμβάνουν

Ελάτε να δοκιμάσετε
το πάθος μας!

Delivery Menu

210 6515397

Λεωφ. Δημοκρατίας 81
& Καποδιστρίου 1
Ψυχικό 154 51



BARISTAS
COFFEE

Βιβλίο Θρησκευτικών Γυμνασίου, στα πρώτα χρόνια της παρουσίας μου ως εκπαιδευτικού στις τάξεις. Έγραψα αυτή τη φράση στον πίνακα, κάναμε brainstorming, ελληνιστί ιδεοθύελλα. Την έβαλα και σε ερώτηση ανάπτυξης στο διαγώνισμα του τριμήνου. Και με στοίχειωσε. **Η φράση αποδίδεται στον Αμερικανό θεολόγο, Joseph Fletcher. «Το αντίθετο της αγάπης δεν είναι το μίσος, αλλά η αδιαφορία».** Μου έμεινε χαραγμένη στο μυαλό. Ενώ ήταν τόσο απλή και ξεκάθαρη, μου προκάλεσε μια υπαρξιακή σύγχυση. Σκέφτηκα ότι λύνει πολλά από τα σημερινά προβλήματα της κοινωνίας μας. Είναι καθαρά ποιητική η διαφορά του ανθρώπου που δηλώνει την παρουσία του σε έναν χώρο με την παρέμβαση, τη συμμετοχή, ακόμα και τη διαφωνία του. Ο άνθρωπος που αδιαφορεί και σιωπά προκαλεί μακροπρόθεσμα μεγαλύτερο τραύμα.

Η σιωπή και η αδιαφορία είναι η μάστιγα της εποχής μας, εξού και τα προβλήματα στις σχέσεις όπως το φαινόμενο του ghosting, της μετατροπής ενός ανθρώπου που γνωρίζαμε και συναστρεφόμασταν, του ανθρώπου που είχαμε αναπτύξει κάποια μορφή επικοινωνίας σε φάντασμα με τις ανάλογες αντιδράσεις. Κενό, καμιά αντίδραση, σιωπή. Η σιωπή τραυματίζει περισσότερο από τη σύγκρουση. Η σύγκρουση θα οδηγήσει και στην εξωτερίκευση των σκέψεων και των συναισθημάτων και ίσως πιθανά με την κατάλληλη καθοδήγηση στην εξεύρεση λύσης. Η σιωπή όμως, η αδιαφορία είναι τα νέα ψυχολογικά όπλα της εποχής μας. Διάφορες επιζήμιες θεωρίες για «μη επαφή», «no contact», κάνουν την εμφάνισή τους, άνθρωποι λειτουργούν εσκεμμένα στο να μην επικοινωνούν ώστε να χειραγωγήσουν έναν άλλον, να τον κάνουν να εξαρτηθεί και να ζητιανεύει για επικοινωνία.

Όσοι παρατηρούν την κοινωνία και προβληματίζονται για τα φαινόμενα, θα πρέπει να αναλογιστούν την πιθανή λύση και να αναζητήσουν το αντίδοτο σε όσα συμβαίνουν. Όταν μια νέα ανάρτηση για σχολική βία, για ένα νέο περιστατικό σχολικού εκφοβισμού, έρχεται στην επικαιρότητα, θυμάμαι αμέσως αυτή τη φράση. Στην εποχή της σιωπής, του ghosting, της αδιαφορίας και της εξαφάνισης, καταγράφεται η τάση της απομάκρυνσης ως τρόπου αντίδρασης. Δεν θα μπω σε διαμάχη, δεν θα συγκρουστώ, θα σιωπήσω θα κάνω ότι δεν βλέπω, δεν θα μιλήσω, θα κοιτάξω τη δουλειά μου. Μήπως πρέπει να κοιτάξουμε μέσα από ένα άλλο πρίσμα;

Το αντίδοτο; Η παρουσία και παρέμβαση.

Τελικά πόσα κάνουμε και πόσα θα είχαμε αλλάξει εάν δηλώναμε την παρουσία μας; Σε περιπτώσεις σχολικού εκφοβισμού, οι παρόντες, οι μάρτυρες του περιστατικού είναι αυτοί που μπορούν να ανατρέψουν την πορεία και εξέλιξη του. Συνήθως όλα γίνονται γιατί «πουλάμε μαγκιά»... Σε ποιους τελικά «πουλάμε» τη μαγκιά; Κάποιος την «αγοράζει»;

Οι θεατές, οι παρόντες, οι αυτόπτες και αυτόκοι μάρτυρες έχουν μεγάλη δύναμη και ευθύνη. Ας μην «αγοράσουν» αυτές τις συμπεριφορές και ας μην κάνουν «ghosting» σε όποιον μπροστά στα μάτια τους, ενοχλείται, προσβάλλεται, εκφοβίζεται.



Το αντίθετο της αγάπης δεν είναι το μίσος, αλλά η αδιαφορία

Πηγή: Χρυσάνθη Βαβέση (PhDc) εκπαιδευτικός, Δημοτική Σύμβουλος Φιλοθέης- Ψυχικού

Όταν εγκαίρως αντιδράσουμε, στο πρώτο πιο απλό βήμα εκδήλωσης μια συμπεριφοράς, μπορεί να υπάρχει μια τελείως διαφορετική συνέχεια στη δυναμική των περιστατικών.

Όταν όλα κλιμακωθούν είναι δύσκολο να ανατραπεί μια κατάσταση και απαιτεί εξειδικευμένη παρέμβαση και πρωτόκολλα επίλυσης συγκρούσεων ή διαχείρισης περιστατικών βίας και σχολικού εκφοβισμού.

Έχουμε μια υπερδύναμη μέσα μας, τη δύναμη της παρουσίας και της παρέμβασης, του ενδιαφέροντος. Δεν μιλάω καν για αγάπη. Η αγάπη είναι τόσο δύσκολή, πρακτικά. Ας κάνουμε το πρώτο βηματάκι. Ας δείξουμε ενδιαφέρον. Εκεί λοιπόν όταν συμβαίνει κάτι, μπροστά στα μάτια μας, αυτό το μικρό κάτι που νιώθουμε, αυτό που εάν ακούσουμε καλύτερα ενοχλεί έναν άλλο άνθρωπο, αυτό που μέσα μας μάς κάνει να μουδιάζουμε, να νιώθουμε άβολα, ας μην μείνουμε απαθείς και απλά να παρατηρούμε. Ας μην γελάσουμε, ας μην πάρουμε άθελά μας το μέρος αυτού που ασκεί βία. Ας δηλώσουμε την παρουσία μας και όλα θα αλλάξουν.

Το ξέρετε ότι είστε σούπερ ήρωες;

Η Πιο Ωραία Έκθεση

Η Αλεξάνδρα Κολλάρου & μία επίλεκτη ομάδα καλλιτεχνών σας καλούν να γιορτάσετε μαζί τη Σύγχρονη Ελληνική Τέχνη.

Η Ιδέα

30 υπέροχοι καλλιτέχνες, 30 καρικατούρες, 1 επιμελήτρια-συγγραφέας & 1 βιβλίο.

Αυτά είναι τα συστατικά της Πιο Ωραίας Έκθεσης – μίας εικαστικής δράσης που κυριολεκτικά δε μοιάζει με καμία άλλη.

Συμπληρώνοντας **30 χρόνια ενεργούς δράσης** στον χώρο της Τέχνης, η **Αλεξάνδρα Κολλάρου** προσκαλεί 30 καλλιτέχνες που ξεχωρίζει να δημιουργήσουν μαζί συνεργατικά έργα, αντλώντας έμπνευση από τους χαρακτήρες του βιβλίου της **“Η Ελληνική Τέχνη από το Α έως το Ω”**. Διατηρώντας το χιουμοριστικό πνεύμα του βιβλίου, **Η Πιο Ωραία Έκθεση** έχει ως αφετηρία την αγάπη για την τέχνη και προορισμό την απενοχοποιημένη απόλαυση της, χωρίς σοβαροφάνεια, όρους και προϋποθέσεις.

Μία έκθεση φτιαγμένη για να σας φτιάξει τη διάθεση!

Η Πιο Ωραία Έκθεση παρουσιάζεται στη Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα (Ι. Κοκκώνη 15, Π. Ψυχικό, 2106717097), με την υποστήριξη του artAZ.



Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΚΘΕΣΗ

Εγκαίνια: Πέμπτη 26 Σεπτεμβρίου, 19:30

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΛΕΦΑ
(Ι. Κοκκώνη 15, Ψυχικό)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 27 Σεπτεμβρίου - 12 Οκτωβρίου
Τρίτη - Πέμπτη 13:30 - 15:30 & Τετάρτη - Παρασκευή 17:30 - 20:30
ή κατόπιν ραντεβού (τηλ: 210 671 70 97 - κινητό: 694 4678 832)



Μια ιδέα της Αλεξάνδρας Κολλάρου

Τα εγκαίνια είναι την Πέμπτη 26 Σεπτεμβρίου, στις 19:30 (συνοδεία Οινόθηρας Κουτσούκου) & η διάρκεια της έκθεσης μέχρι το Σάββατο 12 Οκτωβρίου 2024.

Η έκθεση είναι ανοιχτή για το κοινό Τρίτη - Πέμπτη, 13:30-15:30, Τετάρτη - Παρασκευή, 17:30 - 20:30 & κατόπιν ραντεβού. Η είσοδος είναι ελεύθερη.



από το
2022

meat heaven

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ο παράδεισος του κρέατος

DELIVERY 210 6772200

25ης Μαρτίου 21, Νέο Ψυχικό, 15451



Ο Θεσμός του Εθελοντή Πυροσβέστη

Πηγή: ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟ ΣΩΜΑ

Στο Πυροσβεστικό Σώμα, από τις αρχές της δεκαετίας 1990, καθιερώθηκε ο θεσμός του Εθελοντή Πυροσβέστη με το Νόμο 1951/1991 «Καθιέρωση του θεσμού του Εθελοντή Πυροσβέστη και άλλες διατάξεις» και το Π.Δ. 32/1992 «Κανονισμός οργάνωσης και λειτουργίας Εθελοντικών Πυροσβεστικών Σταθμών και Κλιμακίων».

Η αποστολή του εθελοντή πυροσβέστη είναι η ασφάλεια και προστασία της ζωής και της περιουσίας των πολιτών και του Κράτους, του φυσικού περιβάλλοντος και ιδίως του δασικού πλούτου της χώρας, από τους κινδύνους των πυρκαγιών, θεομηνιών και άλλων καταστροφών. Η ανωτέρω αποστολή ασκείται στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του Πυροσβεστικού Σώματος.

Οι εθελοντές πυροσβέστες διέπονται πλέον από το νέο Νόμο 4029/2011 «Εθελοντισμός στο Λιμενικό Σώμα – Ελληνική Ακτοφυλακή και στο Πυροσβεστικό Σώμα και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ Α΄ 245), ο οποίος εκδόθηκε στις 22-11-2011 και καταργήθηκε το προαναφερόμενο θεσμικό πλαίσιο.

Ο νέος Νόμος έχει ως σκοπό να αναβαθμίσει και να προωθήσει το θεσμό του εθελοντή πυροσβέστη. Πιο συγκεκριμένα στα άρθρα του εμπεριέχονται διατάξεις αναφορικά με την αποστολή και τα καθήκοντα του εθελοντή πυροσβέστη, την προαγωγή του, την παροχή πθικών και υλικών αμοιβών κ.α.

Μία σημαντική καινοτομία του νέου Νόμου είναι η εκπαίδευση του εθελοντή πυροσβέστη η οποία πλέον θα έχει ελάχιστη διάρκεια 120 ωρών σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, θα του χορηγείται πιστοποίηση ολοκλήρωσης αυτής με στόχο την εξοικείωσή του με το αντικείμενο του πυροσβεστικού έργου που πρόκειται να αναλάβει.

Είναι αξιοσημείωτο ότι ζητήματα ασφαλιστικής κάλυψης και αστικής ευθύνης των εθελοντών πυροσβεστών έναντι τρίτων, καλύπτονται από τις διατάξεις των άρθρων 18 και 21 του εν λόγω Νόμου. Οι Εθελοντές Πυροσβέστες εκτελούν τις προβλεπόμενες τρεις (3) οκτάωρες υπηρεσίες τους σε Επαγγελματικές και Εθελοντικές Πυροσβεστικές Υπηρεσίες.

Προβλέπονται επίσης στο Ν. 4029/2011 διατάξεις που αφορούν την ίδρυση, προαγωγή Εθελοντικών Πυροσβεστικών Υπηρεσιών (Εθελοντικοί Πυροσβεστικοί Σταθμοί Α΄ και Β΄ Τάξης και Εθελοντικά Πυροσβεστικά Κλιμάκια) και τις αρμοδιότητές τους.

Οι Εθελοντικές Πυροσβεστικές Υπηρεσίες υπάγονται διοικητικά και επιχειρησιακά στην Επαγγελματική Πυροσβεστική Υπηρεσία, στην περιοχή της οποίας εδρεύουν. Τα όρια δράσης τους καθορίζονται με απόφαση του διοικητή της Περιφερειακής Διοίκησης Πυροσβεστικών Υπηρεσιών, στην περιοχή της οποίας εδρεύουν.

ΤΥΠΩΣΕ

τις αναμνήσεις σου



-50%

Στις κορνίζες
και τα άλμπουμ

Ισχύει μόνο για τον Οκτώβριο

προσωποποιημένα δώρα
γάμος-βάπτιση
εκδηλώσεις-σχολεία
επεξεργασία εικόνας

μοντάζ
μετατροπές
εκτυπώσεις
πιστοποιητικά

25ης Μαρτίου 2, Νέο Ψυχικό
τηλ: 210 675 5063 - 698 647 7634
e-mail: gngprof@gmail.com
www.gngprof.gr

f G&G Photo Professionals
ig gng.photo_professionals



G & G
photo professionals

Your Voice Matters

Η Φωνή στην Εκπαίδευση

Σας ενημερώνουμε ότι τα μαθήματα τοποθέτησης φωνής συνεχίζονται και για τη φετινή ακαδημαϊκή χρονιά!!! Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις αναπνευστικές για αναγνώριση, εξοικίωση και ενίσχυση της διαφραγματικής αναπνοής, καθώς και φωνητικές ασκήσεις για τη σωστή τοποθέτηση της φωνής.

Απευθύνεται δε σε επαγγελματίες της φωνής αλλά και σε όποιον επιθυμεί να καλλιεργήσει τη φωνή του για σωστή και υγιή φώνηση ή τραγούδι!!!

Για δήλωση συμμετοχής και οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία μπορείτε να επικοινωνείτε μέσω του e-mail του προγράμματος: yourvoicematters2008@gmail.com και στο τηλέφωνο **6977611060** κ. Μακαντάσης).



Τα μαθήματα είναι **δωρεάν** και θα γίνονται στο πνευματικό κέντρο του **Ιερού Ναού Αγίου Γεωργίου στο Νέο Ψυχικό** και θα δημιουργηθούν πρωινά και απογευματινά oligομελή τμήματα, βάσει των συμμετοχών και της διαθεσιμότητας των συμμετεχόντων.

ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ

οι εγγραφές στο Δημοτικό Ωδείο Φιλοθέης - Ψυχικού

Το Ωδείο προσφέρει τμήματα Μουσικής Προπαιδείας για παιδιά μεταξύ 3-6 ετών, με εξειδικευμένους δασκάλους προσχολικής αγωγής καθώς και μία σειρά από Πτυχία και διπλώματα που καλύπτουν τους περισσότερους τομείς της μουσικής θεωρίας και οργανικής εκτέλεσης, πλήρως αναγνωρισμένα από το κράτος. Παράλληλα, παρέχει την δυνατότητα προετοιμασίας για την απόκτηση τίτλων σπουδών πιστοποιημένων από σημαντικά ιδρύματα και κολλέγια

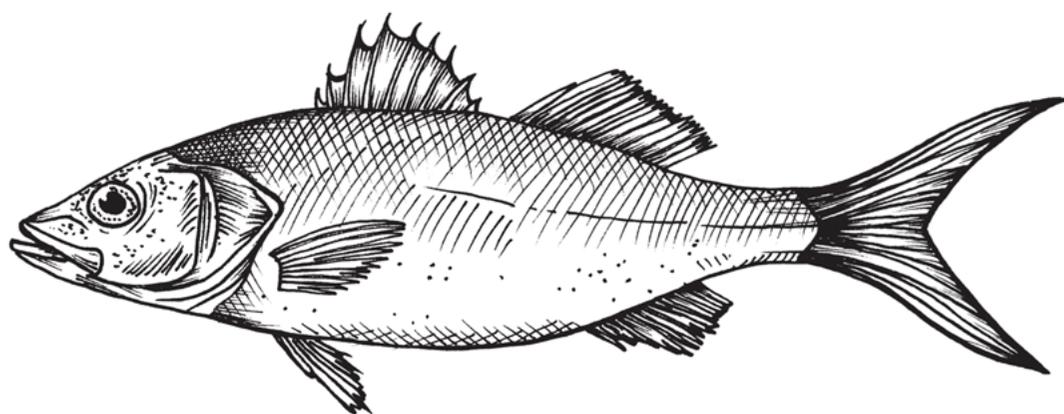
της αλλοδαπής, όπως το Royal Academy of Music, το Trinity College, το London College of Music καθώς και το International Rock Music Board (RSL), σε ειδικότητες που κυρίως απευθύνονται στους νέους και τις νέες, όπως το μιούζικαλ, την ηλεκτρική κιθάρα, τα ντραμς, την μουσική τεχνολογία, κ.λπ.

Επίσης, όσοι προετοιμάζονται για εισαγωγικές εξετάσεις, μπορούν να παρακολουθήσουν τα εξατομικευμένα Προπαρασκευαστικά Τμήματα Εισαγωγής στα Μουσικά Γυμνάσια και στα ΑΕΙ.

Το Δημοτικό Ωδείο διαθέτει και Παιδική Χορωδία, η οποία απευθύνεται σε παιδιά όλων των τάξεων του Δημοτικού, ενώ συνεργάζεται στενά με την Μεικτή Χορωδία Νέων του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού.

Για πληροφορίες και εγγραφές, μπορείτε να επικοινωνείτε με την Γραμματεία του Ωδείου: **2106752550**





Φοιτητής

EST 2005

