



Υπαίθρια

Γλυπτοθήκη Ψυχικού

- Αφιέρωμα «Εστία»
- Κυριακίδεια 2024
- «Υιοθετώ» Έναρξη Καμπάνιας
- Neighborhood Watch



Εξαιρετικά ευχάριστη έκπληξη, ο τρόπος που αγκαλιάσατε αυτήν την νέα προσπάθεια.

Ήδη έχουμε μιλήσει με πολλούς από εσάς και μας έχετε πει παρατηρήσεις, αλλά και τις ιδέες σας, που πολλές από αυτές θα τις δείτε στα επόμενα τεύχη.

Φυσικά και ακόμη περνάμε τις λεγόμενες «**παιδικές ασθένειες**» αλλά με την υποστήριξη σας είναι βέβαιο ότι κάθε μήνα θα γινόμαστε όλο και καλύτεροι.

Το Psychiko Radio, το **μηνιαίο ψηφιακό περιοδικό**, το δημιουργούν οι Δημότες με τα άρθρα τους και απευθύνεται σε όλους τους Δημότες.

Σας ευχαριστούμε

PsychikoNews

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Άρθρα μας προσέφεραν:

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

TRAVELGATE

<https://travelgate.gr/>

Παναγιώτης Δερβέντης

Καθ. Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) –Προπονητής Tai Ji Quan & Qi Gong

<https://eagleclaw.gr/>

FOODSCROSS

NATURAL PRODUCTS

<https://foodscross.com/>

Pavlos Binopoulos, Ειδικός σύμβουλος σε θέματα Φυσικής Ασφαλείας

Φωτογραφίες: **PIXABAY & Iliadakis Constantinos**

* Τα ενυπόγραφα άρθρα απηχούν τις απόψεις των αρθρογράφων.



Ιωάννης
ανδριόπουλος

Χρυσός - Ασήμι



Χρυσά & Ασημένια κοσμήματα
Ειδικές κατασκευές
Επισκευές
Ασημένια Αυτοκείμενα

Αδριανού 8
154 51 Νέο Ψυχικό
2106779711



Η ΕΣΤΙΑ είναι φορέας που φροντίζει άτομα με νοητική αναπηρία για περίπου μισό αιώνα, με διαφάνεια, αξιοπιστία και λογοδοσία στους ανθρώπους που την υποστηρίζουν από την ίδρυσή της.

Με πρόεδρο την κ. Βικτωρία Γκότση, διοικείται από επταμελές διοικητικό συμβούλιο, ενώ απασχολεί ειδικό επιστημονικό και διοικητικό προσωπικό.



Η ΕΣΤΙΑ είναι φορέας που φροντίζει άτομα με νοητική αναπηρία για περίπου μισό αιώνα, με διαφάνεια, αξιοπιστία και λογοδοσία στους ανθρώπους που την υποστηρίζουν από την ίδρυσή της. Με πρόεδρο την κ. **Βικτωρία Γκότση**, διοικείται από επταμελές διοικητικό συμβούλιο, ενώ απασχολεί ειδικό επιστημονικό και διοικητικό προσωπικό.

Η ΕΣΤΙΑ δραστηριοποιείται σε δυο πυλώνες:

- A. **Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας**, στο οποίο 100 περίπου άτομα με νοητική αναπηρία καταρτίζονται σε ένα από τα 6 Εργαστήρια και το 1 Τμήμα από ειδικευμένο προσωπικό, με στόχο την διατήρηση και την περαιτέρω ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και για κάποιους από αυτούς και την απορρόφησή τους από την αγορά εργασίας, και
- B. Τις **4 Στέγες** στις οποίες άτομα με νοητική αναπηρία διαβιούν

υποστηριζόμενα, με στόχο την - όσο γίνεται - ανεξαρτητοποίησή τους και την πλήρη ένταξή τους στον κοινωνικό ιστό.

Έξι είναι τα Εργαστήρια απασχόλησης, εκπαίδευσης και παροχής κοινωνικής φροντίδας και ένα Τμήμα που λειτουργούν στο Κέντρο Διημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας της ΕΣΤΙΑΣ, στα οποία φιλοξενούνται οι εκπαιδευόμενοι.

Για να ενταχθεί ένας ωφελούμενος σε κάποιο από τα Εργαστήρια, ακολουθείται μια διαδικασία που περιλαμβάνει την αξιολόγησή του με επιστημονικά κριτήρια, όπως ορίζει η άδεια λειτουργίας και ο εσωτερικός κανονισμός της ΕΣΤΙΑΣ.

Το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας

Στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας υλοποιούνται 6 διαφορετικά Εργαστήρια και ένα Τμήμα, στα οποία προσέρχονται κάθε μέρα



άτομα με νοτική αναπηρία και καταρτίζονται στο αντικείμενο του εργαστηρίου. Πέρα από αυτό, λαμβάνουν μέρος σε αθλοπαιδιές, λαμβάνουν μουσικοκινητική αγωγή, συμμετέχουν στη χορωδία και σε ποικίλες πολιτιστικές εκδηλώσεις και εκδράμουν σε κοντινότερους ή μακρινότερους προορισμούς.

Σε κάθε Εργαστήριο συμμετέχουν από 8 έως 14 άτομα και η παρακολούθηση είναι καθημερινή, από Δευτέρα έως και Παρασκευή.

Εργαστήριο Αρτοσκευασμάτων

Ένα πλήρως εξοπλισμένο εργαστήριο με μεγάλη παραγωγική δυνατότητα λειτουργεί εδώ και δεκαετίες χάρη στην ευγενική χορηγία του Ιδρύματος «**Σταύρος Νιάρχος**».

Τα άτομα εκπαιδεύονται στην παραγωγή και τη συσκευασία διαφόρων αρτοσκευασμάτων (κουλουράκια, μπισκότα, κριτσίνια, μπατόν σαλέ), καθώς και εποχιακών ειδών (κουραμπιέδες, μελομακάρονα, τσουρέκια). Τα είδη που παρασκευάζονται όλα με παραδοσιακές συνταγές, εξαιρετικές πρώτες ύλες και χωρίς συντηρητικά, πωλούνται στο πρατήριο του εργαστηρίου καθημερινά 08.00 με 14.00, όπως επίσης και σε εκδηλώσεις της ΕΣΤΙΑΣ σε περίοδο εορτών.

Τηρώντας με αφοσίωση όλα τα υγειονομικά πρωτόκολλα και τους κανόνες υγείας & ασφάλειας, τα άτομα του Εργαστηρίου επιμελούνται επίσης σε καθημερινή βάση το πρόγευμα που παρασκευάζουν και διανέμουν στους εκπαιδευόμενους και των άλλων Εργαστηρίων, αλλά και στο προσωπικό μας.

Εργαστήριο Εικαστικών Τεχνών

Στο εργαστήριο Εικαστικών Τεχνών που λειτουργεί από το 1987, τα άτομα εκπαιδεύονται στη ζωγραφική, το κολάζ, το ψηφιδωτό καθώς και σε τεχνικές μπατίκ και ντεκουπάζ. Με υλικά τις χάντρες, τα χρώματα,





τις ψηφίδες, το γυαλί και τα υφάσματα, οι εκπαιδευόμενοι δημιουργούν μικρές εικαστικές εκπλήξεις, αλλά και χρηστικά αντικείμενα, ένα από τα οποία μπορεί να γίνει και δικό σας αγαπημένο.

Δε λείπουν και οι επισκέψεις σε χώρους τέχνης της πόλης μας, από τις οποίες οι εκπαιδευόμενοι αποκομίζουν πολύτιμες εμπειρίες, αλλά και έμπνευση για τις επόμενες δημιουργίες τους.

Εργαστήριο «Εκθετήριο»

Στον ισόγειο χώρο του κέντρου, που λειτουργεί μόνιμα ως Εκθετήριο των προϊόντων των εργαστηρίων από το 1994, γίνεται κατάρτιση των ατόμων στην Εξυπηρέτηση Πελατών σε κανονικές συνθήκες εργασίας. Συγκεκριμένα, οι ωφελούμενοι του εργαστηρίου εκπαιδεύονται σε τεχνικές πώλησης και στη συσκευασία των προϊόντων, ενώ μέσα από τη συναλλαγή και την επικοινωνία με τους πελάτες, ενισχύουν τις γνωστικές, επαγγελματικές και κοινωνικές τους δεξιότητες.

Επιπλέον, τα άτομα μουούνται στη χρήση του πηλού και κατασκευάζουν μικρά έργα τέχνης που κοσμούν τα ράφια του Εκθετηρίου και μπορείτε να θαυμάσετε από κοντά.

Το Εκθετήριο είναι καθημερινά επισκέψιμο από τις 8μ έως τις 2μ και οι εκπαιδευόμενοι μας θα χαρούν να σας εξυπηρετήσουν.

Εργαστήριο Πληροφορικής

Ένα πλήρως εξοπλισμένο εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών λειτουργεί στην ΕΣΤΙΑ, από το 2005. Τα άτομα εκπαιδεύονται στις λειτουργίες του hardware και software ενός υπολογιστικού συστήματος, με έμφαση σε Word, Excel και PowerPoint, και μαθαίνουν να τον χειρίζονται αποτελεσματικά. Μουούνται στην ασφαλή χρήση του διαδικτύου και στα οφέλη των εφαρμογών στην καθημερινότητά τους.

Εκπαιδεύονται επίσης στην παροχή υπηρεσιών γραμματειακής υποστήριξης, εξασκώντας κατά καιρούς τις δεξιότητές τους σε πραγματικές συνθήκες, μέσω πρακτικής άσκησης σε εταιρίες.

Αξιοσημείωτο είναι ότι εκπαιδευόμενοι του εργαστηρίου αυτού ψηφιοποίησαν το αρχειακό έντυπο φωτογραφικό υλικό της ΕΣΤΙΑΣ που εκτεινόταν σε αρκετές δεκαετίες, ενώ επίσης αρχειοθέτησαν ηλεκτρονικά το πρωτόκολλο του φορέα.

Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι διαχειρίζονται τη δανειστική βιβλιοθήκη της ΕΣΤΙΑΣ που οι ίδιοι έχουν δημιουργήσει, εκπαιδεύονται στη διαχείριση χρημάτων σε πραγματικές συνθήκες, στην κυκλοφοριακή αγωγή ώστε να μπορούν να κυκλοφορούν χωρίς επίβλεψη και σε σειρά άλλων δεξιοτήτων, που κάθε φορά διαφέρουν ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες αλλά και τις προτιμήσεις τους.

Εκπαιδευόμενοι του εργαστηρίου αυτού πραγματοποιούν κατά καιρούς ομιλίες σε ημερίδες και συνέδρια, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας οι ίδιοι την παρουσίασή τους.

Τμήμα Νοπτικής Ενδυνάμωσης

Στο Τμήμα αυτό τα άτομα ασχολούνται με δραστηριότητες που αφορούν τη νοπτική τους ενδυνάμωση και τη συντήρηση κεκτημένων γνώσεων και δεξιοτήτων. Οι δραστηριότητες που αναπτύσσονται σε αυτό το εργαστήριο έχουν ως στόχο να ωθήσουν, να ενισχύσουν ή να διατηρήσουν την αυτονομία και την αυτοεξυπηρέτηση των ατόμων που εντάσσονται σε αυτό.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες στην καθημερινή ζωή, ώστε τα άτομα να μπορούν να διατηρήσουν το υψηλότερο δυνατό επίπεδο λειτουργικότητάς τους. Προκειμένου να ενδυναμωθούν νοπτικά, οι εκπαιδευόμενοι πραγματοποιούν ασκήσεις μνήμης, αντίληψης, προσοχής, λόγου, κρίσης, προσανατολισμού στον χώρο, τον χρόνο και την επικαιρότητα, καθώς και λειτουργικές ασκήσεις.

Δε λείπουν ασφαλώς και οι δημιουργικές δραστηριότητες, οι οποίες συνεισφέρουν σημαντικά στην ανάπτυξη και την ενίσχυση των δεξιοτήτων του κάθε ενός, καθώς και στην ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της αλληλεγγύης.

Εργαστήριο Παραδοσιακών Προϊόντων

Στο εργαστήριο Παραδοσιακών Προϊόντων, που λειτουργεί από το 1995, τα άτομα μαθαίνουν πώς να παρασκευάζουν και να συσκευάζουν γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδες και λικέρ σύμφωνα με παραδοσιακές συνταγές απ' όλη την Ελλάδα. Επίσης, στο εργαστήριο γίνεται παρασκευή και συσκευασία ζυμαρικών από αγνές πρώτες ύλες με τη βοήθεια σύγχρονου εξοπλισμού παρασκευής και αποξήρανσης.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι εξασκούνται καθημερινά σε τεχνικές επεξεργασίας φρούτων και λαχανικών και στη σωστή χρήση εργαλείων και επαγγελματικού εξοπλισμού. Το εργαστήριο που ακολουθεί πλήρως τα υγειονομικά πρωτόκολλα και τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας, ανακαινίστηκε και εξοπλίστηκε πλήρως χάρη στην ευγενική χορηγία του Ιδρύματος Λίλιαν Βουδούρη.

Εργαστήριο «Πολυεργαστήριο»

Οι εκπαιδευόμενοι εκπαιδεύονται στη χειροποίητη καλλιτεχνική βιβλιοδεσία, κατασκευάζοντας χειροποίητα σημειωματάρια με την παραδοσιακή ιαπωνική τεχνική. Τα άτομα έρχονται σε επαφή με τα τεχνικά χαρακτηριστικά της βιβλιοδεσίας, με τις δυνατότες εφαρμογής και χρήσης του χαρτιού, καθώς πειραματίζονται με τα διαφορετικά είδη της ιαπωνικής ραφής.

Παράλληλα εκπαιδεύονται σε μοντέρνες τεχνικές διακόσμησης, χρησιμοποιώντας ποικίλα υλικά, όπως υφάσματα, ξύλο, πολυτελή χαρτιά, κ.ά.

Τα αντικείμενα που παράγουν διατίθενται σε Bazaar της ΕΣΤΙΑΣ και εκτίθενται στο Εκθετήριό της, ενώ μπορούν επίσης να κατασκευαστούν κατά παραγγελία πανέμορφα βιβλία ευχών για γάμους και βαπτίσεις, σύμφωνα με τις δικές σας προδιαγραφές.

ΟΙ ΣΤΕΓΕΣ

Με την 'υποστηριζόμενη διαβίωση' τα άτομα με νοητική αναπηρία ωθούνται να ζήσουν μια αυτόνομη και ανεξάρτητη ζωή, έχοντας το δικό τους σπίτι, συμμετέχοντας ενεργά και ουσιαστικά στην καθημερινότητά τους και τη λήψη αποφάσεων και κάνοντας τις δικές τους επιλογές.

Η λειτουργία τους απαντά στην αγωνία της οικογένειας για το τι θα απογίνει το παιδί της όταν εκείνη δεν θα μπορεί να είναι πλέον δίπλα του, αλλά, ταυτόχρονα, εκπληρώνει την επιθυμία και την ανάγκη των ίδιων των ατόμων για ανεξαρτησία.

Οι ιδιόκτητες Στέγες της ΕΣΤΙΑΣ βρίσκονται σε διαφορετικές περιοχές η κάθε μία, με γνώμονα να αποφευχθεί η 'γκετοποίηση' των ατόμων. Είναι απόλυτα ενταγμένες στον κοινωνικό ιστό, ώστε τα άτομα να έχουν πρόσβαση σε ΜΜΜ, στις υπηρεσίες του Δήμου και να μπορούν να συμμετέχουν σε τοπικές δράσεις.

Τα άτομα φιλοξενούνται σε αυτές ισόβια και υποστηρίζονται από εξειδικευμένο προσωπικό σε 24ωρη βάση. Λαμβάνουν ωστόσο μόνα τους τις αποφάσεις που αφορούν την καθημερινότητά τους, κατακτώντας έτσι το πολύτιμο δώρο της σχετικής αυτονομίας.

Το κάθε άτομο διαθέτει τον δικό του χώρο που διαμορφώνει σύμφωνα με το προσωπικό του γούστο, καθώς και το δικό του μπάνιο. Όλα τα άτομα έχουν πρόσβαση στους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού, όπως είναι η κουζίνα και το σαλόνι, οι κήποι ή η τραπεζαρία. Τα κτίρια είναι κατασκευασμένα με ποιοτικότερα χαρακτηριστικά και υψηλή αισθητική. Ζεσταίνονται το χειμώνα και δροσίζονται το καλοκαίρι, ενώ είναι πάντα καλοσυντηρημένα και πεντακάθαρα.



ΔΕΣΠΩ, Βριλήσσια
ΗΛΙΑΝΘΗ, Νέο Ψυχικό
ΚΑΡΜΕΝ, Μελίσσια
ΛΙΛΙΑΝ, Πικέρμι

ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ;

Αν θέλεις να βοηθήσεις, δες μερικούς τρόπους που μπορείς να το κάνεις ή επικοινωνήσε μαζί μας για να βρούμε κάποιον άλλον:

- Δωρεά σε είδος. Αν έχεις κατάστημα στην περιοχή, ίσως σε ενδιαφέρει να προσφέρεις κάποια από τα προϊόντα σου δωρεάν.
- Οικονομική συνεισφορά. Αν θέλεις να βοηθήσεις τον προϋπολογισμό της Στέγης που θα επιλέξεις, αλλά δεν έχεις χρόνο, ίσως να θέλεις να καταθέσεις κάποια χρήματα για αυτό.
- Εθελοντισμός. Αν έχεις χρόνο να διαθέσεις, επικοινωνήσε να οργανώσουμε μια επίσκεψή σου. Μοιράσου με τους ωφελουμένους μας τις γνώσεις σου στο χορό, τη ζωγραφική, τη μαγειρική, τη φωτογραφία ή τη μουσική. Ή πρόσφερε τις εξειδικευμένες σου γνώσεις στη φυσιοθεραπεία, την κηπουρική, την πληροφορική ή τη συντήρηση κτιρίων.
- Εξεύρεση Πόρων. Οργάνωσε ένα τσάι ή ένα bazaar ή οποιαδήποτε άλλη εκδήλωση μπορείς να σκεφτείς για να συγκεντρώσεις χρήματα για την Στέγη της επιλογής σου.
- Πρόσφερε μια Εμπειρία. Δώρισε στα άτομα μιας Στέγης μια επίσκεψη στον ζωολογικό κήπο, ένα μουσείο, έναν αγώνα μπάσκετ ή το σινεμά.
- Γίνε μέλος. Γίνε μέλος της ΕΣΤΙΑΣ και απόκτησε μια μόνιμη σχέση με το φορέα, συνδιαμορφώνοντας την πολιτική του από μέσα!

A MONDO

pizza • restaurant

Αυθεντική Παραδοσιακή pizza

έχει όλα όσα αγαπάμε!

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



Η Υπαίθρια
Γλυπτοθήκη Ψυχικού
– Πλατεία «Γιώργου
Ζογγολόπουλου»,
είναι η μοναδική
δημοτική Υπαίθρια
Γλυπτοθήκη στην
Ελλάδα αφιερωμένη
σε έναν καλλιτέχνη.

Υπαίθρια Γλυπτοθήκη

ΠΗΓΗ: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού.

Η ονοματοθεσία της πλατείας έγινε τον Οκτώβριο του 2010, ως αναγνώριση του έργου του σημαντικού Έλληνα γλύπτη από τον Δήμο στον οποίο έζησε και δημιούργησε.
Η πρωτοβουλία αυτή συνέβαλε στο όραμα που είχε ο ίδιος ο Ζογγολόπουλος (1903-2004) για την αρμονική ένταξη των γλυπτών του σε δημόσιους υπαίθριους χώρους, πιστεύοντας ότι η τέχνη πρέπει να είναι προσιτή στον πολύ κόσμο.



Η Υπαίθρια Γλυπτοθήκη Ψυχικού - Πλατεία «Γιώργος Ζογγολόπουλος», είναι η μοναδική δημοτική Υπαίθρια Γλυπτοθήκη στην Ελλάδα αφιερωμένη σε έναν καλλιτέχνη.

Η ονοματοθεσία της πλατείας έγινε τον Οκτώβριο του 2010, ως αναγνώριση του έργου του σημαντικού Έλληνα γλύπτη από τον Δήμο στον οποίο έζησε και δημιούργησε.

Η πρωτοβουλία αυτή συνέβαλε στο όραμα που είχε ο ίδιος ο Ζογγολόπουλος (1903-2004) για την αρμονική ένταξη των γλυπτών του σε δημόσιους υπαίθριους χώρους, πιστεύοντας ότι η τέχνη πρέπει να είναι προσιτή στον πολύ κόσμο.

Ο Γιώργος Ζογγολόπουλος και η γυναίκα του, ζωγράφος, Ελένη Ζογγολοπούλου - Πασχαλίδου, υπήρξαν από τους πρώτους κατοίκους του Ψυχικού από τον πόλεμο και μετά, και πέρασαν όλη την μακρά ζωή τους δουλεύοντας και δημιουργώντας στο ατελιέ του σπιτιού τους που βρίσκεται κοντά στην ομώνυμη Πλατεία και το οποίο αποτελεί σήμερα την έδρα του Ιδρύματος που ο ίδιος ίδρυσε. Η Γλυπτοθήκη βρίσκεται επί της Λεωφόρου Δημοκρατίας στο Παλαιό Ψυχικό δίπλα στον Ιερό Ναό του Αγ. Δημητρίου και είναι επισκέψιμη όλη την ημέρα.

Ο Οργανισμός Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Πολιτισμού και Αθλητισμού του Δήμου και το Ίδρυμα Γεωργίου Ζογγολόπουλου, σας προσκαλούν στο πρόγραμμα δωρεάν ξεναγήσεων την πρώτη Κυριακή κάθε μήνα στις 12 το μεσημέρι στην Υπαίθρια Γλυπτοθήκη Ψυχικού με σκοπό να γνωρίσετε από κοντά το έργο του μεγάλου Έλληνα καλλιτέχνη μέσα από τα γλυπτά της ομώνυμης Πλατείας.





Α.Ο. ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Ο Α.Ο. Φιλοθέης ιδρύθηκε το 1956 και είναι ένας από τους μεγαλύτερους και πιο δραστήριους συλλόγους για στίβο στην Ελλάδα.

Έχει αναδείξει εκατοντάδες αθλητές με πανελλήνιες, ευρωπαϊκές και παγκόσμιες διακρίσεις, μεταξύ των οποίων και την Ολυμπιονίκη στο άλμα επί κοντώ, Κατερίνα Στεφανίδη.

Εκτός από στίβο, διαθέτει ομάδα μπάσκετ και καράτε.

Ο σύλλογος έχει πάνω από 800 ενεργούς αθλητές στις τάξεις του κάθε χρόνο. Εκτός από τα "Κυριακίδια", διοργανώνει από το 2000 με επιτυχία το διεθνές meeting στίβου "Filothei Women Gala".

1/12/2024 ΚΥΡΙΑΚΗ

10 km

5 km

+ 1.000m ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΦΙΛΟΘΕΗΣ "ΣΤΕΛΛΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ"



“Κυριακίδια 2024”

Ο **Α.Ο. Φιλοθέης** διοργανώνει για μία ακόμη χρονιά τους αγώνες δρόμου «**Κυριακίδια**» και σας καλεί όλους να τρέξετε μαζί μας την **Κυριακή 1η Δεκεμβρίου!**

Οι αγώνες διοργανώνονται στη μνήμη του **Στέλιου Κυριακίδη**, ενός από τους μεγαλύτερους αθλητές στην ιστορία του Ελληνικού Κλασικού Αθλητισμού, Πανελληνιονίκη και Βαλκανιονίκη, στα 10.000μ και στον Μαραθώνιο, καθώς επίσης και νικητή του διεθνούς Μαραθωνίου της Βοστώνης το 1946. Ο τιμώμενος υπήρξε ιδρυτικό μέλος του Α. Ο. Φιλοθέης και επί σειρά ετών διευθυντής του γυμναστηρίου, το οποίο σήμερα φέρει το όνομά του.

Η διοργάνωση περιλαμβάνει **αγώνες δρόμου 1.000μ, 5χλμ και 10χλμ.**

Πιο συγκεκριμένα, η διαδρομή των 1.000 μέτρων αφορά τις κατηγορίες αγοριών – κοριτσιών, γεννημένους μέχρι το 2007 και μικρότερους –ες.

Ο αγώνας των 10 χλμ. αφορά στις κατηγορίες εφήβων – νεανίδων, ανδρών – γυναικών και βετεράνων ανδρών-γυναικών. Η διαδρομή είναι μετρημένη και πιστοποιημένη από επίσημο μετρητή της AIMS. Η χρονομέτρηση και η έκδοση των αποτελεσμάτων θα γίνει ηλεκτρονικά και θα υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας στο 3ο και 7ο χλμ καθώς επίσης και στον τερματισμό.*

Ο αγώνας των 5 χλμ. αφορά στις κατηγορίες εφήβων – νεανίδων, ανδρών – γυναικών και βετεράνων ανδρών-γυναικών. Η χρονομέτρηση και η έκδοση των αποτελεσμάτων θα γίνει ηλεκτρονικά και θα υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας στο 2,5 χλμ. καθώς επίσης και στον τερματισμό.**

Στους αγώνες των 10 χλμ. των 5 χλμ. θα απονεμηθούν μετάλλια και αναμνηστικά διπλώματα σε όλους τους συμμετέχοντες εφ’ όσον τερματίσουν ενώ θα βραβευθούν οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης καθώς και οι αντίστοιχοι νικητές των επιμέρους ηλικιακών κατηγοριών.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στη Φιλοθέη, την Κυριακή 1 Δεκεμβρίου 2024 και με **ώρα έναρξης 09:30**, σε **δημόσια οδό**, μέσα στη φύση. Η **εκκίνηση** και ο **τερματισμός** θα γίνουν στο **Δημοτικό Γυμναστήριο Φιλοθέης** (Καλλιγιά 77).

Ο Α.Ο. Φιλοθέης με μακρά ιστορία στον κλασικό αθλητισμό, προάγει την άθληση σε όλες τις ηλικίες, σε ένα περιβάλλον που σπηρίζει τη σωματική και ψυχική υγεία!

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ **Pilates & Bar a terre**



Επικοινωνία

Α.Ο. Φιλοθέης
Καλλιγιά 77, 15237, Φιλοθέη, Αθήνα
Τηλ/fax :210-68 41 218
email: aof1956@gmail.com

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
Pilates & Bar a Terre

Πρόγραμμα Μαθημάτων
Δευτέρα: 18:30 – 19:30, 20:00 – 21:00
Τρίτη: 9:30 – 10:30, 10:30 – 11:30, 18:30 – 19:30
Τετάρτη: 9:30 – 10:30, 20:00 – 21:00
Πέμπτη: 9:30 – 10:30, 10:30 – 11:30, 18:30 – 19:30
Παρασκευή: 9:30 – 10:30

Τα μαθήματα επιμελείται η
Μαρίνα Ζωγράφου

Χώρος: Καλλιγιά 44, Φιλοθέη | Πληροφορίες για εγγραφές: 210 6841218 (17:30-19:30)
email: aof1956@gmail.com

Καβα ΚΑΝΕΛΛΟΥ

ΚΑΛΑΘΙΑ & ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΚΡΑΣΙΟΥ
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ-ΠΟΤΑ

25ης Μαρτίου 14, Ν. Ψυχικό, τηλ. 210 6749309
f kava kanellou e kavakanellou@yahoo.com



ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ “Υιοθετώ”

από τον Δήμο Φιλοθέης – Ψυχικού

Κάθε μήνα ο Αντιδήμαρχος Διαχείρισης Αδέσποτων Ζώων και Ζώων Συντροφιάς, Εθελοντισμού και Νεολαίας, Γιάννης Δελακουρίδης επιφυλάσσει και μία έκπληξη στους φιλόζωους της πόλης. Αυτή την φορά ήρθε με μία εξαιρετική πρωτοβουλία για την εκπαίδευση των μικρών μας δημοτών.

Στα παιδιά εξάλλου είναι το μέλλον...





Εκστρατεία ευαισθητοποίησης για την υιοθεσία αδέσποτων ζώων που απευθύνεται στους αυριανούς ενεργούς πολίτες, τα παιδιά, ξεκίνησε ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού.

Στόχος της καμπάνιας με κεντρικό σύνθημα «Υιοθετώ», είναι να ενημερώσει τους μαθητές δημοτικού και γυμνασίου σχετικά με την προστασία και την φροντίδα των αδέσποτων ζώων, τη δημιουργία μιας κοινότητας που θα νοιάζεται για τους μικρούς τετράποδους φίλους μας και φυσικά να εξασφαλιστεί ένα μόνιμο ζεστό σπίτι γι αυτούς.

Η καμπάνια ξεκίνησε από το 1ο και το 2ο Δημοτικό σχολείο του Νέου Ψυχικού και την επόμενη εβδομάδα θα συνεχιστεί σε τέσσερα ακόμη σχολεία.

Οι μαθητές, αφού γνώρισαν τη «μασκότ» της δράσης -την πρώην αδέσποτη Σούκι- πήραν στα χέρια τους μια πάνινη τσάντα πολλαπλών χρήσεων με το μήνυμα «Υιοθετώ» και ένα οκτασέλιδο φυλλάδιο με πληροφορίες για τις υποχρεώσεις του Δήμου αλλά και τις δικές τους, απέναντι στα ζώα συντροφιάς.

«Μπορεί τα αδεσποτάκια να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του αστικού μας ιστού, όμως συχνά τα ξεχνάμε. Μέσα από συντονισμένες προσπάθειες, ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού έχει ήδη πραγματοποιήσει σημαντικά βήματα για την προστασία και ευημερία των τετράποδων φίλων μας.

Η καμπάνια που μόλις ξεκίνησε, δεν είναι απλά μια προσπάθεια για να τους προστατέψουμε, αλλά και να τους αγκαλιάσουμε ως κομμάτι της κοινότητάς μας» τόνισε ο Δήμαρχος Φιλοθέης - Ψυχικού **Χαράλαμπος Μπονάτσος** και πρόσθεσε:

«Μαζί, μπορούμε να χτίσουμε μια πόλη που θα αποτελεί παράδειγμα για το πώς αντιμετωπίζουμε όχι μόνο τους ανθρώπους αλλά και τα ζώα, με αγάπη, σεβασμό και υπευθυνότητα. Σε αυτόν τον Δήμο κάθε ζωή μετράει, είτε έχει δύο πόδια είτε τέσσερα».

Όπως επεσήμανε ο αρμόδιος Αντιδήμαρχος Διαχείρισης Αδέσποτων Ζώων και Ζώων Συντροφιάς, Εθελοντισμού και Νεολαίας, **Γιάννης Δελακουρίδης**, η επιλογή να ξεκινήσει η ενημέρωση των κατοίκων με μια καμπάνια που απευθύνεται σε μαθητές ήταν δεδομένη, μιας και οι βάσεις για τη φιλοζωία μπαίνουν από τις μικρές ηλικίες.

«Τα παιδιά μας, μέσα από την επαφή με τα κατοικίδια, μαθαίνουν να μοιράζονται την αγάπη, να νιώθουν ζεστασιά, μαθαίνουν τον σεβασμό και την υπευθυνότητα.

Η πάνινη τσάντα πολλαπλών χρήσεων που μοιράζουμε στους μαθητές, θα βοηθήσει να φτάσει παντού το μήνυμα «Υιοθετώ», ενώ το ενημερωτικό φυλλάδιο θα δώσει στους μικρούς μας συνδημότες όλες τις πληροφορίες που θα χρειαστούν την ημέρα που θα προστεθεί ένα τετράποδο μέλος στην οικογένειά τους».

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την καμπάνια και αγγελίες υιοθεσίας, μπορείτε να επισκεφθείτε τη σελίδα Υιοθετώ:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61560775175192>

ή να επικοινωνήσετε με το

Τμήμα Διαχείρισης Αδέσποτων Ζώων Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού:

adespota@philothai-psychiko.gov.gr

και στα τηλέφωνα **210 6753855 & 210 6773474**

Very Impressive Paws
Dog Grooming Salon & Boutique



Δροσίνη 1, Πλατεία Ελευθερίας
Νέο Ψυχικό, 15451 - 2106721494
veryimpressivepaws@gmail.com
instagram:very_impressive_paws



Μπορείς να μειώσεις την πρόσθετη ζάχαρη;

ΠΗΓΗ: Παναγιώτης Ζήσης Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, MSc

Η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης έχει ενοχοποιηθεί για πολλές ασθένειες, από τερηδόνα έως σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία και καρδιαγγειακά νοσήματα.

Η μείωση της πρόσθετης ζάχαρης αποτελεί προτεραιότητα πολλών γονέων που ενδιαφέρονται για την καλή ποιότητα διατροφής των παιδιών τους.

Η πρόσθετη ζάχαρη υπάρχει εμφανώς σε πολλά τρόφιμα, αλλά μπορεί να είναι «κρυμμένη» και σε άλλα τρόφιμα τα οποία είναι υπεράνω πάσης υποψίας. Στη σύσταση των τροφίμων μπορεί να αναγράφεται ως ζάχαρη, ως σιρόπι καλαμποκιού, ως δεξτρόζη.

Οι επιστημονικές εταιρείες συνιστούν την κατανάλωση έως 10% των ημερήσιων θερμίδων σε πρόσθετη ζάχαρη. Αυτό, για έναν ενήλικα που καταναλώνει 2000kcal σημαίνει περίπου έως 12 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη (ή 48gr).

Για τα παιδιά, η σύσταση είναι σαφώς μικρότερη, αφού καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία προτείνει την κατανάλωση έως 3-4 κ.γ. πρόσθετη ζάχαρη για παιδιά στην προεφηβία και έως 5-8 κ.γ. για εφήβους. Φυσικά, η ζάχαρη θα πρέπει να εισάγεται όσο το δυνατόν

πιο αργά στα παιδιά, έτσι ώστε να μην συνθίξουν στη γλυκιά γεύση, στην οποία έτσι κι αλλιώς γενετικά αρέσκονται.

Το πρώτο βήμα για να καταλάβουμε αν ένα τρόφιμο περιέχει πρόσθετη ζάχαρη είναι η ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας. Στην διατροφική ετικέτα λοιπόν, εκεί που αναφέρεται η ποσότητα των υδατανθράκων μπορεί στη συνέχεια να αναφέρεται η ποσότητα απλών σακχάρων ή σακχάρων, πράγμα το οποίο σημαίνει ζάχαρη. Π.χ. μπορεί να αναφέρει «**12 γρ υδατανθράκων εκ των οποίων σάκχαρα 5 γρ**». Άρα τα 5 γρ είναι ζάχαρη.

Κοινές πηγές πρόσθετης ζάχαρης:

- Αναψυκτικά, έτοιμοι καφέδες σε φακελάκια, ενεργειακά ποτά
- Δημητριακά πρωινού με ζάχαρη
- Σοκολατοειδή- ζαχαρώδη
- Γιαούρτι με γεύσεις
- Αρτοποιημένα (μπισκότα, κρουασάν, κέικ)

Ωστόσο, η πρόσθετη ζάχαρη μπορεί να κρύβεται και σε άλλα τρόφιμα όπως:

- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Κατεψυγμένα προϊόντα
- Μπάρες δημητριακών και μπάρες πρωτεΐνης
- Έτοιμες σάλτσες ζυμαρικών
- Ξερά φρούτα, κομπόστες φρούτων και χυμοί φρούτων
- Βρεφικές τροφές
- Έτοιμες σάλτσες και dressings όπως μπάμπεκίου σως και κέτσαπ.

Συμβουλές για μείωση της πρόσθετης ζάχαρης:

- Διαβάστε πολύ καλά τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων επικεντρωθείτε στις λέξεις «απλά σάκχαρα» ή «σάκχαρα», «σιρόπι αμύλου», «σιρόπι καλαμποκιού», «σιρόπι ρυζιού», «γλυκόζη», «σουκρόζη».
- Προτιμήστε αναψυκτικά και γλυκά με στέβια.
- Προτιμήστε 100% φυσικούς χυμούς.
- Ρυθμίστε την ποσότητα της ζάχαρης σε αρτοπαρασκευάσματα, φτιάχνοντας τα δικά σας σπίτι.
- Χρησιμοποιείτε εναλλακτικές φυσικές πηγές γλυκύτητας. Για παράδειγμα, γνωρίζετε ότι το κέικ καρότου «εφευρέθηκε» από τους βρετανούς κατά τη διάρκεια του Β Παγκοσμίου Πολέμου, λόγω έλλειψης ζάχαρης (το καρότο έχει φυσική γλυκύτητα).
- Προτιμήστε απλό γιαούρτι και προσθέστε φρούτα και μέλι (αντί για υποκατάστατο γιαουρτιού με γεύση).



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

ΜΙΚΡΟΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ο Μυστικός Θησαυρός της Χορτοφαγικής Διατροφής!

Πηγή: Foods Cross <https://foodscross.com/>

Εάν πιστεύεις ότι η χορτοφαγία σημαίνει να στερείσαι γεύσης και θρεπτικών στοιχείων, σκέψου ξανά!

Η σωστή χορτοφαγική διατροφή μπορεί να είναι γεμάτη νοστιμιές και θρεπτική αξία, αρκεί να επιλέγεις προσεκτικά τα τρόφιμα σου. Και εδώ έρχονται τα βιολογικά μικρολαχανικά — οι μικροί θησαυροί της φύσης που θα μεταμορφώσουν την διατροφή σου!

Γιατί είναι σημαντικά τα ΒΙΟ μικρολαχανικά;

Αν έχεις αποφασίσει να μειώσεις ή να κόψεις το κρέας, είναι κρίσιμο να διασφαλίσεις ότι η διατροφή σου είναι πλήρης σε θρεπτικά στοιχεία.

Τα βιολογικά μικρολαχανικά προσφέρουν:

Σίδηρο & Βιταμίνη C: Το ραπανάκι και το μπρόκολο είναι γεμάτα σίδηρο και βιταμίνη C, η οποία διευκολύνει την απορρόφηση του σιδήρου.

Βιταμίνη K & Ασβέστιο: Μικρολαχανικά όπως η ρόκα και ο κόλιανδρος είναι πλούσια σε βιταμίνη K και ασβέστιο, κρίσιμα για την υγεία των οστών. Διατήρησε τα οστά σου γερά και δυνατότερα!

Με τη μετάβαση στη χορτοφαγία, οι ανάγκες σου σε πρωτεΐνη και σίδηρο μπορεί να αυξηθούν. Τα μικρολαχανικά, όπως το μπρόκολο, το ραπανάκι, ο πλιάνθος και η ρόκα προσφέρουν έναν εύκολο και νόστιμο τρόπο για να καλύψεις αυτές τις ανάγκες. Ανακάλυψε τη γεύση που σου λείπει!

Δημιουργικές ιδέες χρήσης μικρολαχανικών

- Σαλάτες: Πρόσθεσε μικρολαχανικά στις σαλάτες σου για να τους δώσεις μία διαφορετική γεύση και επιπλέον θρεπτική αξία.
- Smoothies: Μην διστάσεις να τα ενσωματώσεις σε smoothies για να προσθέσεις επιπλέον βιταμίνες. Το ιδανικό ρόφημα για ενέργεια!
- Συνοδευτικό: Συνδύασε τα μικρολαχανικά με μαγειρευτά πιάτα και πίτες για έξτρα χρώμα και γεύση. Μια απλή αλλαγή που κάνει τη διαφορά!

Τα μικρολαχανικά είναι ο ιδανικός τρόπος να ενισχύσεις στο μέγιστο τη χορτοφαγική σου διατροφή.

Είτε είσαι χρόνια χορτοφάγος είτε μόλις ξεκινάς, δοκίμασε τα βιολογικά μικρολαχανικά της FoodsCross και δες πώς η καθημερινότητά σου μπορεί να μεταμορφωθεί σε μια γευστική και υγιεινή εμπειρία!

Τα μικρολαχανικά είναι γεμάτα διατροφική δύναμη.

Προσφέρουν υψηλές συγκεντρώσεις βιταμινών και θρεπτικών συστατικών, κάνοντάς τα ιδανική επιλογή για όποιον θέλει να ενισχύσει τη διατροφή του με φυσικό και νόστιμο τρόπο.

Βιταμίνη A: Λάμψη για το Δέρμα και Καθαρή Όραση

Η βιταμίνη A είναι το κλειδί για υγιή μάτια και φροντίδα του δέρματος.

- Μπρόκολο: Γεμάτο β-καροτένιο, βελτιώνει την όραση και προστατεύει την επιδερμίδα.

- Φύλλα Καπουτσίνο: Πλούσια σε καροτενοειδή, ενισχύουν τη λάμψη του δέρματος και τη λειτουργία των ματιών.

- Κόλιανδρος: Με αντιοξειδωτικά, όπως το β-καροτένιο, που προάγουν την υγεία των ματιών και του ανοσοποιητικού.

Βιταμίνη C: Ασπίδα για το Ανοσοποιητικό σου

Η βιταμίνη C προστατεύει το ανοσοποιητικό σύστημα και κρατά το δέρμα νεανικό.

Μωβ Ραπανάκι: Πλούσιο σε βιταμίνη C, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες.

Ροζ Ραπανάκι: Βοηθά στη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Μπιζέλι: Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, που προάγει την υγεία του δέρματος και των κυττάρων.

Βιταμίνη D: Το Μυστικό για Γερά Οστά

Αν και λίγα φυτικά προϊόντα περιέχουν βιταμίνη D, ορισμένα μικρολαχανικά βοηθούν στην απορρόφηση του ασβεστίου.

- Ηλιοτρόπιο: Ενισχύει την απορρόφηση του ασβεστίου, που είναι ζωτικής σημασίας για γερά οστά.

- Σινάπι: Βοηθά στη μεταβολική υγεία, συμβάλλοντας στη λειτουργία της βιταμίνης D.

- Σχοινόπρασο: Υποστηρίζει την υγεία των οστών και την απορρόφηση της βιταμίνης D.

Βιταμίνη E: Το Μυστικό για Λαμπερό Δέρμα

Η βιταμίνη E είναι γνωστή για τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες, προστατεύοντας τα κύτταρα και ενισχύοντας την υγεία του δέρματος.

Ηλιοτρόπιο: Πλούσιο σε βιταμίνη E, ιδανικό για την προστασία των κυττάρων.

Μπρόκολο: Βοηθά στην κυτταρική προστασία, χάρη στην περιεκτικότητά του σε βιταμίνη E.

Σχοινόπρασο: Περιέχει βιταμίνη E, που βοηθά στην αναγέννηση των κυττάρων και τη διατήρηση της νεανικής όψης του δέρματος.

Βιταμίνη K: Για Δυνατά Οστά και Πήξη Αίματος

Η βιταμίνη K είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή πήξη του αίματος και την υγεία των οστών.

- Κόλιανδρος: Πλούσιος σε βιταμίνη K, βοηθά στη σωστή πήξη του αίματος και στη διατήρηση υγιών οστών.

- Μπρόκολο: Εξαιρετική πηγή βιταμίνης K, που προάγει την υγεία των οστών και την κυκλοφορία του αίματος.

- Ροζ Ραπανάκι: Γεμάτο βιταμίνη K, υποστηρίζει το καρδιαγγειακό σύστημα και τα οστά.



όλυρα



ENJOY
OUR DELICIOUS
WORLD

17ης Νοεμβρίου 89
Χολαργός 155 62, τηλ. 210 65 37 537

Φανερωμένης 1Α
Χολαργός 155 61, τηλ. 210 65 49 562

Ελ. Βενιζέλου 53 & Τερτσέτη
Νέο Ψυχικό 154 51, τηλ. 210 67 13 603

Κύπρου 27
Βριλήσσια 152 38, τηλ. 210 61 33 051

www.olyra.gr

FOLLOW US





Πηγή: TRAVELGATE <https://travelgate.gr/>

ΡΩΜΗ, ΦΛΩΡΕΝΤΙΑ & ΒΑΤΙΚΑΝΟ

Οδηγός για 4 Ημέρες Αξέχαστης Εξερεύνησης

Αν σχεδιάζετε ένα ταξίδι που συνδυάζει την ιστορία, την τέχνη και την πολιτιστική κληρονομιά της Ιταλίας, τότε η Ρώμη, το Βατικανό και η Φλωρεντία είναι οι απόλυτοι προορισμοί για εσάς. Αυτή η προτεινόμενη διαδρομή 4 ημερών θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε τα βασικά αξιοθέατα και να ζήσετε μια αξέχαστη εμπειρία.

Ημέρα 1: Ανακαλύψτε την Αιώνια Πόλη

Η περιπέτειά σας ξεκινά στη Ρώμη, όπου το ιστορικό κέντρο της πόλης σας περιμένει να το εξερευνησετε. Ο πρώτος σας σταθμός είναι το Κολοσσαίο, το πιο εμβληματικό μνημείο της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Εδώ, μπορείτε να φανταστείτε τις αρχαίες μονομαχίες και τις θεαματικές παραστάσεις που λάμβαναν χώρα.

Στη συνέχεια, ακολουθήστε τα βήματα των αρχαίων Ρωμαίων περπατώντας στις Fori Imperiali και κατευθυνθείτε προς την Piazza Venezia για να θαυμάσετε το Palazzo Vittoriano και το μνημείο του Άγνωστου Στρατιώτη.

Μετά από μια γεμάτη μέρα, η περίφημη Fontana di Trevi σας περιμένει για να ρίξετε ένα νόμισμα και να κάνετε μια ευχή. Ολοκληρώστε την ημέρα σας απολαμβάνοντας τη θέα από τα Scalinata di Spagna στην Piazza di Spagna, ένα από τα πιο δημοφιλή σημεία συνάντησης της πόλης.

Tip: Επιλέξτε ξενοδοχεία στο κέντρο της πόλης για εύκολη πρόσβαση στα μνημεία, τις τοπικές αγορές και τα εστιατόρια, χωρίς να χρειάζεστε μεταφορικά μέσα.

Ημέρα 2: Το Βατικανό και η Τέχνη της Αναγέννησης

Η δεύτερη μέρα σας είναι αφιερωμένη στο Βατικανό, το μικρότερο κρατίδιο του κόσμου και έδρα της Καθολικής Εκκλησίας. Επισκεφθείτε τα Musei Vaticani, όπου θα δείτε μοναδικά αριστουργήματα, συμπεριλαμβανομένης της Cappella Sistina με τις νωπογραφίες του Μιχαήλ Άγγελου.

Η οροφή της είναι ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα έργα τέχνης στον κόσμο και θα σας αφήσει άφωνους με την ομορφιά της. Περιηγηθείτε στην Basilica di San Pietro, τον επιβλητικότερο ναό στον κόσμο που φιλοξενεί

το άγαλμα της Pietà. Η αρχιτεκτονική της και η πλούσια διακόσμηση δημιουργούν μια ατμόσφαιρα κατανύξης που αξίζει να βιώσετε.

Tip: Απαιτείται κράτηση για τα Musei Vaticani τουλάχιστον 21 μέρες πριν την επίσκεψή σας για να εξασφαλίσετε θέση, λόγω περιορισμένης διαθεσιμότητας.

Ημέρα 3: Μια Μέρα στη Φλωρεντία

Η τρίτη μέρα προσφέρει μια μαγευτική περιήγηση στη Φλωρεντία, την πόλη της Αναγέννησης. Ξεκινήστε με τον Duomo και τον θρυλικό τρούλο του Μπρουνελέσκι, ο οποίος προσφέρει εκπληκτική θέα στην πόλη αν αποφασίσετε να ανέβετε στην κορυφή του. Εξερευνήστε το Battistero με τις εντυπωσιακές μπρούτζινες πόρτες του και τη Piazza della Signoria, όπου μπορείτε να θαυμάσετε μοναδικά έργα τέχνης όπως το άγαλμα του Δαβίδ.

Μην παραλείψετε τη διάσημη Ponte Vecchio, τη γέφυρα γεμάτη κοσμηματοπωλεία που συνδέει τη Φλωρεντία με την ιστορία της. Η γέφυρα αυτή προσφέρει υπέροχες φωτογραφικές ευκαιρίες με φόντο τον ποταμό Άρνο.

Ημέρα 4: Τελευταία μέρα στη Ρώμη

Την τελευταία μέρα σας στη Ρώμη, θα έχετε χρόνο να περπατήσετε στις εμπορικές περιοχές της πόλης. Η Via Condotti και η Via del Corso είναι γεμάτες καταστήματα & μπουτίκ κορυφαίων σχεδιαστών. Εναλλακτικά, απολαύστε τον καφέ σας σε ένα από τα παραδοσιακά καφέ της πόλης πριν αποχαιρετήσετε την Αιώνια Πόλη.

Tip: Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε τη συνοικία Trastevere, γνωστή για την αυθεντική ιταλική ατμόσφαιρα και τα παραδοσιακά εστιατόρια της.

Αυτές οι τέσσερις ημέρες θα σας γεμίσουν με αξέχαστες αναμνήσεις και εντυπώσεις από τους πιο διάσημους προορισμούς της Ιταλίας.

Εξερευνώντας τις πλούσιες πολιτιστικές κληρονομίες τους, θα ανακαλύψετε όχι μόνο την τέχνη και την ιστορία αλλά και τη ζωντάνια που χαρακτηρίζει αυτές τις μοναδικές πόλεις. Ετοιμαστείτε για μια εμπειρία που θα μείνει χαραγμένη στη μνήμη σας!



Πεζοπορία στο Ελατοδάσος της Πάρνηθας

Πεζοπορία στο Ελατοδάσος της Πάρνηθας διοργανώνει το Τμήμα Αθλητικών και Πολιτιστικών Δραστηριοτήτων και Εκδηλώσεων του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού

Στο πλαίσιο των "Δράσεων στη Φύση", οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να περπατήσουν σε καταπράσινα μονοπάτια (Μπάφι-Μόλα-Μπάφι) και να απολαύσουν τη φύση με ασφάλεια.

Η συγκεκριμένη δράση για την οποία δεν απαιτείται πρότερη εμπειρία και είναι κατάλληλη και για παιδιά από 10 ετών, θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 17 Νοεμβρίου.

Αίτηση συμμετοχής και περισσότερες πληροφορίες για την δράση:

<https://philothei-psychiko.gov.gr/wp-content/uploads/2024/10/ΑΙΤΗΣΗ-ΕΓΓΡΑΦΗΣ-17-11-2024-ΠΑΡΝΗΘΑ.pdf>

Αιτήσεις συμμετοχής:

m.dimas@philothei-psychiko.gov.gr

Υπεύθυνος Προγράμματος: κ. Δήμας Μιχάλης, 210 6834448

Ανακαλύψτε τις προσφορές μας
στο www.travelgate.gr

TRAVELGATE

Discover Rome

ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Rome



από 299€

Paris



από 599€

Doha



από 699€

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό | 210-32.20.620 | info@travelgate.gr



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΜΠΝΕΥΣΗ

ΣΥΛΛΟΓΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ - ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ
Αιζάνορα - Θεσσαλονίκη - Βόλος - Αθήνα

Εγκλίση:

Πέμπτη 24 Οκτωβρίου 2024, 7 μ. μ.

Διάρκεια:

24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου 2024

Οργανωτική Επιμέλεια:

Ελίζα Γερολυμάτου, Ιστορικός Τέχνης - Μουσειολόγος

ΚΑΡΥΔΕΙΟ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Αριάδνης 13 & Νιόβης, Φιλοθέη

Τρίτη 1 - 7 μ.μ. / Πέμπτη 12.30 μ.μ. - 3.30 μ.μ. / Παρασκευή 4 - 8 μ.μ.

ΔΗΜΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

«Η ιστορία γίνεται έμπνευση»

Συνεχίζει η Συλλογή της Χριστίνας Εμμανουήλ - Διαμαντοπούλου στο Καρύδειο Πολιτιστικό Κέντρο έως 22 Νοεμβρίου

Η Συλλογή Εμμανουήλ - Διαμαντοπούλου «γεννήθηκε» μέσα από δεκατρία έργα ζωγραφικής στον Βόλο περίπου στα μέσα του 20ου αιώνα τα οποία «εξυπηρετούσαν» τις διακοσμητικές και αισθητικές ανάγκες ενός αστικού σπιτιού - όντας σίγουρα κάτι περισσότερο από τα καθιερωμένα της εποχής φανερώνοντας την οικονομική άνεση της οικογένειας μαζί με καλλιέργεια, ευαισθησία και έκφραση συλλεκτικής προδιάθεσης.

Η Συλλογή της Χριστίνας Εμμανουήλ - Διαμαντοπούλου χαρακτηρίζεται από μία πολλαπλότητα και αφθονία έργων, των οποίων τόσο η ευγλωττία όσο και η εκφραστική αλήθεια των παρατηρήσεών τους είναι εντυπωσιακή. Προσφέρει ένα ευρύτατο φάσμα δημιουργικής έκφρασης που φωτίζει την ποικιλία που παρουσιάζει η φυσιογνωμία της Ελληνικής «ζωγραφικής» πραγματικότητας δείχνοντας παράλληλα τις εξελίξεις αλλά και τους μετασχηματισμούς της νεοελληνικής ζωγραφικής.

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Έναρξη μαθημάτων Παραδοσιακών Χορών

Ο Μικρασιατικός σύλλογος «Ο Άγιος Γεώργιος» διοργανώνει μαθήματα παραδοσιακών χορών Μικράς Ασίας - Καπαδοκίας και από όλη την Ελλάδα στην Πολιτιστική Αίθουσα του Ιερού Ναού Αγίου Γεωργίου Νέου Ψυχικού.

ΔΕΥΤΕΡΑ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Πρόγραμμα Νοπτικής και Ψυχικής Ενδυνάμωσης

Πρόγραμμα Νοπτικής και Ψυχικής Ενδυνάμωσης για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (65+) διοργανώνει ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού.

Πρόκειται για ένα ψυχοκοινωνικό πρόγραμμα πρόληψης και παρέμβασης για το Alzheimer και συναφείς διαταραχές, το οποίο απευθύνεται σε δημότες και κατοίκους του δήμου και περιλαμβάνει συστηματικές συναντήσεις ομάδων νοπτικής και ψυχικής ενδυνάμωσης.

Επίσης, στο πλαίσιο μιας ολιστικής προσέγγισης, περιλαμβάνονται ατομικές και ομαδικές συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης σε φροντιστές ασθενών με άνοια.

Το πρόγραμμα υλοποιείται υπό την επιμέλεια της Κλεοπάτρας Αθανασιάδου, εξειδικευμένης ψυχολόγου-ψυχοθεραπεύτριας σε θέματα γήρανσης, με την υποστήριξη και εποπτεία της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Δήμου.

Οι ομάδες θα εστιάζουν σε τομείς όπως τη νοπτική ενδυνάμωση, δημιουργική απασχόληση, ψυχοκοινωνική στήριξη, εμπύκωση καθημερινότητας, ελεύθερη συζήτηση και έκφραση. Θα δημιουργηθούν έξι ομάδες, τέσσερις πρόληψης και δύο πρώιμης παρέμβασης.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καλούν στο 210 6744122

ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ
Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού
Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ
ΜΙΚΡΑΣ ΑΣΙΑΣ · ΚΑΠΑΔΟΚΙΑΣ
ΚΑΙ ΑΠ' ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024
ΩΡΑ 11:30

Στην Πολιτιστική Αίθουσα του Ιερού Ναού
Αγίου Γεωργίου Νέου Ψυχικού

Σας περιμένουμε!

Πληροφορίες:
· Κωνσταντίνα Μακαντάση (Πρόεδρος)
Τηλ. 6987022212
· Ελισάβετ Βεντούρα (Γεν. Γραμματέας)
Τηλ. 6942020156
· Όλγα Αλεξάτου (Ταμίας)
Τηλ. 6981117924

Ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας
στο ΝΕΟ μας ξεκίνημα.

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**ΑΦΙΕΡΩΜΑ****Μια μοναδική μουσική βραδιά- αφιέρωμα στα τραγούδια του ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟΥ**

διοργανώνει ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού.

Η Νάντια Καραγιάννη θα ερμηνεύσει αξέχαστες επιτυχίες που τραγουδήθηκαν από σπουδαίους καλλιτέχνες όπως η Σοφία Βέμπο, συνοδευόμενη από τέσσερις καταξιωμένους μουσικούς.

Πρόκειται για ένα νοσταλγικό ταξίδι, που θα ξυπνήσει μνήμες στους παλαιότερους και θα συστήσει στους νεότερους τα ιστορικά τραγούδια του μεσοπολέμου.

Η εκδήλωση θα διαρκέσει δύο ώρες και η **είσοδος** για το κοινό θα είναι **ελεύθερη**.

Τετάρτη 6 Νοεμβρίου, 20:00

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου (Δρόση και Δροσίνη 1, Ψυχικό)



Με τους Αγώνες Παιδών θα συμμετάσχει ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού στον 41^ο Αυθεντικό Μαραθώνιο. Την Κυριακή 10 Νοεμβρίου σε συνεργασία με τον ΣΕΓΑΣ, θα διεξαχθεί αγώνας δρόμου για παιδιά Δημοτικού.

Κάθε χρόνο ο Δήμος μας τιμά τον Αυθεντικό Μαραθώνιο, διοργανώνοντας παιδικούς αγώνες κατά μήκος της Μαραθώνιας διαδρομής, εντός των ορίων του προαστίου μας, με απώτερο σκοπό την μαζική συμμετοχή σε αυτό το σημαντικό διεθνές αθλητικό και πολιτιστικό γεγονός.

Κυριακή 10 Νοεμβρίου

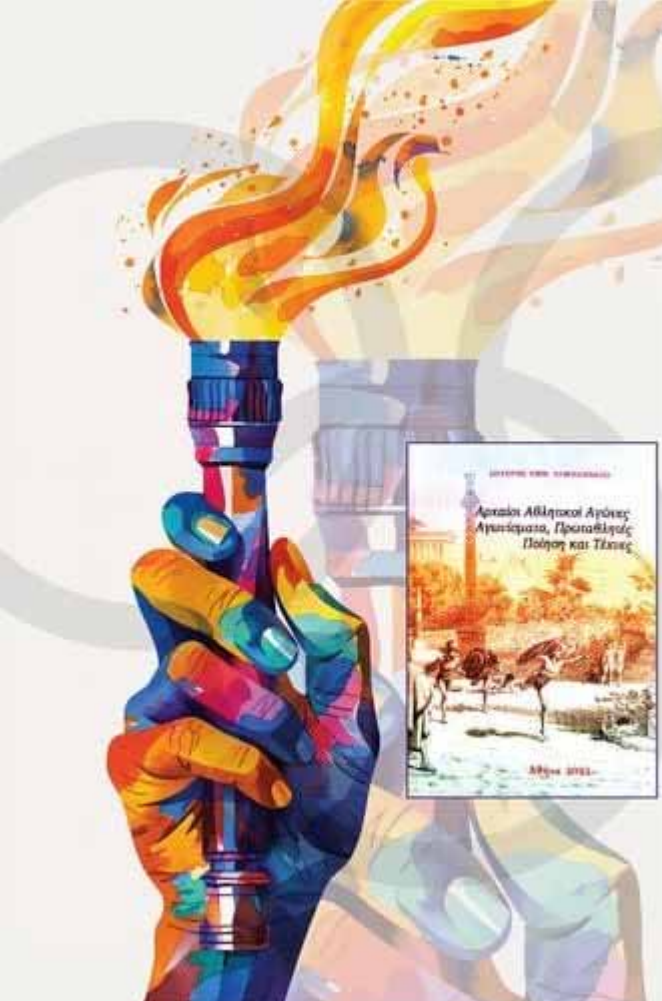
Εναρξη: 09:45

Αφετηρία: Τζαβέλλα & Λ. Μεσογείων

Τερματισμός: Λ. Μεσογείων & Λ. Δημοκρατίας

ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
στα πλαίσια του 41^{ου} ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ





ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΗΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2024

Ο ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ ΨΥΧΙΚΟΥ
και η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΨΥΧΙΚΟΥ

σας προσκαλούν

Δευτέρα 11 Νοεμβρίου 2024 και ώρα 18.30
στην Ελληνογαλλική Σχολή Ουρσουλινών (Ψυχάρη 10, Ν. Ψυχικό)

Α) Παρουσίαση του βιβλίου του Σωτήρη Κοκκωνάκη
«Αρχαίοι Αθλητικοί Αγώνες, Αγωνίσματα,
Πρωταθλητές, Ποίηση και Τέχνες»

Β) Βράβευση των συμπολιτών μας Ολυμπιονικών
Κατερίνας Στεφανίδη, Νάσου Γκαβέλα, Όλγας Βασδέκη

Γ) Ανάκρουση του Ολυμπιακού Ύμνου
«Αρχαίο Πνεύμα Αθάνατο»

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού

ΧΟΡΗΓΟΙ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΚΑΛΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ

ΚΥΜΕΣΤΗΡΙΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ στην Ολυμπιακή Χρονιά 2024

Ο Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού και η Αθλητική Ένωση Ψυχικού συνδιοργανώνουν Αφιέρωμα στην Ολυμπιακή Χρονιά 2024 Στην Ελληνογαλλική Σχολή Ουρσουλινών (Ψυχάρη 10, Νέο Ψυχικό). Θα γίνει παρουσίαση του βιβλίου του Σωτήρη Κοκκωνάκη «**Αρχαίοι Αθλητικοί Αγώνες, Αγωνίσματα, Πρωταθλητές, Ποίηση και Τέχνες**». Θα βραβευτούν οι συμπολίτες μας Ολυμπιονίκες, Κατερίνα Στεφανίδη, Νάσος Γκαβέλας, Όλγα Βασδέκη.

14 & 28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Επανερχονται οι «Διαλέξεις Ιστορίας» στο Σπυροπούλειο Πολιτιστικό Κέντρο. Ο γνωστός ιστορικός **Δρ. Γιάννης Αντωνόπουλος**, που ξεχωρίζει για τον τρόπο διδασκαλίας του, θα προσφέρει τις γνώσεις του στους πολίτες που μέχρι σήμερα έχουν επιδείξει τεράστιο ενδιαφέρον για τις διαλέξεις του.

Σπυροπούλειο, Αγίας Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό (2106749137)

Οι διαλέξεις διοργανώνονται από τη Διεύθυνση Πολιτισμού του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού και θα πραγματοποιούνται κάθε δεύτερη Πέμπτη.



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Εθελοντική
Αιμοδοσία

Η Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας του Δήμου διοργανώνει εθελοντική αιμοδοσία στην πρώτη πλατεία Ψυχικού (πρώην Blue Bell), την Παρασκευή 15 Νοεμβρίου και ώρα **15.00 έως 18.00**.

ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**Παιδική χορωδία Μ.Ε.Ο.**

Ξεκινά η παιδική Χορωδία του Μ.Ε.Ο. για φέτος!
 Η πρώτη συνάντηση την **Τετάρτη 23 Νοεμβρίου και ώρα 7.30μ.μ - 8.10μ.μ**

23-24 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**1ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΤΕΝΝΙΣ**

1ο Τουρνουά Τένις Γυμνασίων σχολείων Δήμου Φιλοθέης (δημόσιων & ιδιωτικών). Συνδιοργάνωση με Γυμνάσιο Φιλοθέης / Τένις Φιλοθέη

**ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
BAZAAR**

Bazaar Ελληνικής
 Αντικαρκινικής Εταιρίας
 Σπυροπούλειου

**ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ****Από την Ιωνία στο Νέο Ψυχικό**

Μουσικοθεματική Μικρασιατική Εκδήλωση από τον Μικρασιατικό Σύλλογο Νέου Ψυχικού «Ο Άγιος Γεώργιος» στο Γενικό Λύκειο – Αγίας Σοφίας 40 Νέο Ψυχικό.

ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ
 Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού "Ο Άγιος Γεώργιος"

**ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΩΝΙΑ
 ΣΤΟ ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ**

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΜΑΤΙΚΗ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ
 στο Γενικό Λύκειο · Αγίας Σοφίας 40 · Νέο Ψυχικό
 (είσοδος από Ψυχάρη)

30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024
 ΣΑΒΒΑΤΟ · ΩΡΑ 18:30

Έναρξη της εκδήλωσης από τον Πανοσιολογιώτατο και Προϊστάμενο του Ιερού Ναού Αγίου Γεωργίου **ΜΙΧΑΗΛ ΣΤΑΘΑΚΗ** με ομιλία για την Ιστορία της Εικόνας, την εγκατάσταση του Αγίου Γεωργίου του Μικρασιάτη και τον Μικρασιατικό Σύλλογο Νέου Ψυχικού Δήμου Φιλοθέης "Ο Άγιος Γεώργιος"

ΠΡΟΒΟΛΗ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ **Όμορφα ΒΟΥΡΛΑ**
 Ομιλητής: **ΦΩΤΗΣ ΚΑΡΑΛΗΣ**
 Ένωση Βουρλιωτών Μικράς Ασίας

· Πρόεδρος: **ΝΤΙΝΑ ΜΑΚΑΝΤΑΣΗ**, Τ: 6987022212
 · Γεν. Γραμματέας: **ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΒΕΝΤΟΥΡΑ**, Τ: 6942020156

βιβή **ΒΟΥΤΣΕΛΑ**
 Παραδοσιακή ΤΡΑΠΕΖΑ

οι σας περιμένουμε!

Cinema στο Μ.Ε.Ο.**15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

Το Παιχνίδι των Λυγμών
 Αστυνομική ταινία θρίλερ του 1992

22 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Ο Μεγάλος Δικτάτωρ
 Πολιτική κωμική ταινία του 1940

29 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Στην Τύχη ο Μπαλταζάρ
 Γαλλική τραγωδία του 1966

ΚΙΝΗΜΑ ΜΕΟ ΠΑΙΔΙΚΟ**24 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

ΤΟΥ STORY
 Κινούμενα Σχέδια

**Μ.Ε.Ο. Νέου Ψυχικού**

25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό

Τηλ.: 2106714603

mail: meoneopsychiko@gmail.com

https://meoneopsychiko.gr



Tai Ji Quan – Qi Gong:

Οι εσωτερικοί θησαυροί της Κινέζικης παράδοσης

Το **Tai Ji Quan** είναι σήμερα ένα από τα διασημότερα στιλ των κινέζικων μαχητικών τεχνών.

Η τεχνική του στηρίζεται στις βαθιές Ταοϊστικές φιλοσοφικές έννοιες του Tai Ji. Το Tai Ji ως Ταοϊστική έννοια αντιπροσωπεύει την προέλευση της Γης και του Ουρανού καθώς και των μυριάδων πραγμάτων πάνω στον κόσμο, υπερβαίνει τα όρια του χώρου και του χρόνου γι' αυτό και μπορούμε να το μεταφράσουμε ως το «Υπέρτατο Απόλυτο».

Έχει ως σύμβολο του το σχήμα του Yin Yang, των δύο φαινομενικά αντίθετων και ταυτόχρονα αλληλοσυμπληρούμενων ποιότητων ή δυνάμεων, από τις οποίες σύμφωνα με την κινέζικη φιλοσοφία, σχηματίζονται τα πάντα στο φυσικό κόσμο.

Η μαχητική τέχνη του Tai Ji Quan θεωρείται ως μια «εσωτερική τέχνη», όχι μόνο επειδή εμπεριέχει τις παραπάνω φιλοσοφικές έννοιες αλλά κυρίως επειδή στην μέθοδο της δίνει μεγάλη βαρύτητα στο «μαλακό» προκειμένου να υπερνικήσει το «σκληρό» και στη χρήση όσο το δυνατόν μικρότερης δύναμης προκειμένου να επικρατήσει μιας μεγαλύτερης δύναμης. Οι χαρακτηριστικές ρήσης του Tai Ji Quan είναι: «μέσα στο βαμβάκι κρύβεται το ατσάλι» και «χρησιμοποιώντας ένα κιλό δύναμης κερδίζω τα 100 κιλά δύναμης του αντιπάλου».

Το Tai Ji Quan εμπεριέχει στην τεχνική του σπρωξίματα και τραβήγματα με στόχο την απώθηση ή ανατροπή του αντιπάλου, χτυπήματα με τη γροθιά ή την παλάμη, λακτίσματα, κλειδώματα των αρθρώσεων αλλά και κρούσεις με ολόκληρο το σώμα. Ταυτόχρονα αποτελεί ένα υψηλής τεχνικής παλαιστικό στιλ, δίνοντας έμφαση στο «κλέψιμο» της δύναμης του αντιπάλου.



Το Tai Ji Quan εκτός από παραδοσιακό στιλ μάχης έχει αποδειχτεί και μια εξαιρετική μέθοδος διατήρησης της υγείας.

Η αργή, ρυθμική και συνήθως απαλή μέθοδος εξάσκησης σε αυτή την τέχνη, βελτιώνει την ισορροπία και τον συντονισμό των κινήσεων και βοηθάει στην απόκτηση μιας σωστότερης και σταθερότερης στάσης. Δυναμώνει τους μύες και τις αρθρώσεις, αυξάνει την ευκαμψία αλλά έχει και θετικά αποτελέσματα πάνω στην ψυχική και συναισθηματική κατάσταση.

Επιπλέον, λόγω του ότι η προπόνηση στο Tai Ji Quan απαιτεί έναν αυξημένο βαθμό συγκέντρωσης και μία συνήθως αργή και ρυθμική εκτέλεση των φορμών, μπορεί να φέρει στην «ενεργειακή ισορροπία» του ασκούμενου παρόμοια αποτελέσματα με τις ασκήσεις Qi Gong.

Το **Qi Gong** αποτελεί έναν πραγματικό θησαυρό της Κινέζικης παράδοσης. Πρόκειται για μια καλά μελετημένη μέθοδο που στοχεύει στην καλλιέργεια - εξάσκηση την ενέργειας του ασκούμενου. Μέσα από απλές κινήσεις δουλεύουμε πάνω στο σωματικό, αναπνευστικό και πνευματικό επίπεδο, καλλιεργώντας μια καλύτερη σωματική και ψυχική αρμονία βελτιώνοντας και θωρακίζοντας την υγεία.

Η ρήση «Οδήγησε το qi και τέντωσε το σώμα για να θρέψεις τη ζωή και να καλλιεργήσεις το πνεύμα» αποδίδει με έναν πιο ποιητικό τρόπο την θαυμαστή μέθοδο του Qi Gong.

Επιπλέον δεκάδες επιστημονικές έρευνες τα τελευταία χρόνια έρχονται να στηρίξουν αυτό που όσοι ασκούμεστε συστηματικά σε αυτές τις τέχνες γνωρίζουμε. Δηλαδή την αξία τους ως μέθοδοι πρόληψης και βελτίωσης της υγείας.




ELITESTATE
THEOCHAROPOULOS
REAL ESTATE INVESTMENTS

Λεωφόρος Κηφισίας 292-294, Νέο Ψυχικό, 15451
210-0102338
www.elitestate.gr - info@elitestate.gr



Ποιος είναι ο πραγματικός ρόλος της εκπαίδευσης; Από το σχολείο στην κοινωνία

Πηγή: Χρυσάνθη Βαβέτση (PhDc) εκπαιδευτικός, Δημοτική Σύμβουλος Φιλοθέης- Ψυχικού
Φωτογραφία: Ιωάννα Δόξα Μοσχάκη, ιστότοπος 1^{ου} Γυμνασίου Νέου Ψυχικού

Ποιος είναι ο πραγματικός ρόλος της εκπαίδευσης; Πώς το σχολείο μπορεί να λειτουργήσει ως ένας ασφαλής χώρος δοκιμών, ώστε οι μαθητές και οι μαθήτριες να έρθουν σε επαφή με βιωματικό τρόπο με τις ικανότητες και δεξιότητές τους, να μπορέσουν να οραματιστούν τον εαυτό τους σε ρόλους και καθήκοντα που θα βοηθήσουν την εξέλιξη, τόσο την δική τους όσο και την βελτίωση της κοινωνίας του μέλλοντος; Από το σχολείο στην κοινωνία: «ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ 1ου ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ»

Είναι Πέμπτη 14 Μαρτίου 2024. Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού, όλοι ετοιμάζονται για το δημοτικό συμβούλιο. Έχουν πάρει θέση στα έδρανα, είναι όλοι εκεί: Δήμαρχοι, Αντιδήμαρχοι, Δημοτικοί Σύμβουλοι. Τι περιεργο είναι όλες και όλοι 15 ετών. Τι συμβαίνει άραγε εδώ;

Από το σχολείο προς την κοινωνία ήταν η καινοτόμος δράση που για πρώτη φορά έλαβε χώρα στον Δήμο μας, η οποία συντονίστηκε και υλοποιήθηκε καθόλα τα στάδιά της από την εμπνευσμένη εκπαιδευτικό Πολιτικών Επιστημών και Φυσικής Αγωγής κ. Ιωάννα Δόξα Μοσχάκη. Η κ. Μοσχάκη ήταν αυτή που οραματιζόμενη ένα σχέδιο δράσης του

οποίου ο στόχος θα ήταν η σύνδεση σχολείου με την κοινωνία και την τοπική κοινότητα, ενεργοποίησε μαθητές/τριες και εκπροσώπους της τοπικής αυτοδιοίκησης, ώστε να υλοποιηθεί η σύνδεση σχολείου και κοινωνίας με έναν δημιουργικό τρόπο.

Στο απόσπασμα από την ιστοσελίδα του 1ου Γυμνασίου Νέου Ψυχικού διαβάζουμε τα εξής: « Στο πλαίσιο των δράσεων του σχολείου μας, που εντάσσονται στην αξιολόγηση του εκπαιδευτικού έργου της σχολικής μονάδας, το 1ο Γυμνάσιο Νέου Ψυχικού σε αγαστή συνεργασία με τη Δημοτική Αρχή του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού πραγματοποίησε ένα καινοτόμο άνοιγμα στην τοπική κοινωνία, υλοποιώντας το σχέδιο δράσης με τίτλο: «Προσομοίωση μιας σύγχρονης πολιτικής πραγματικότητας».

Η δράση αυτή εντάσσεται στον άξονα «Σχολείο και Κοινότητα» και λειτουργήσει ως μια καλή πρακτική με θετικό αποτύπωμα στη μαθητική και την τοπική κοινότητα».

Τη δράση συντόνισε η εκπαιδευτικός κα. Μοσχάκη Ιωάννα-Δόξα σε συνεργασία με φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και τα μέλη της ομάδας δράσης, τον Υποδιευθυντή του Σχολείου, κ. Μπέσα Νικόλαο και την εκπαιδευτικό κα Λειβαδά Ιόλη. Στην υλοποίηση της δράσης βοήθησε ο συνδυασμός της θεωρητικής γνώσης σε ώρες μαθήματος

και η πληροφόρηση που μας παρείχαν ο Δήμαρχος κ.Χαράλαμπος Μπανάτσος, η Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Αικατερίνη Αλεξοπούλου, η Πρόεδρος της Δευτεροβάθμιας Σχολικής Επιτροπής, κ. Χανακούλα Αθηνά. Το εργαστήριο με τις σχετικές βιωματικές δραστηριότητες προσέφερε στο χώρο του σχολείου μας, κατά τη μαθητική προεκλογική αναμέτρηση και στις εκλογές, η Δημοτική Σύμβουλος/ Εκπαιδευτικός, κ. Βαβέτση Χρυσάνθη.

Η ανάρτηση του 1 ου Γυμνασίου Νέου Ψυχικού, μας πληροφορεί σχετικά με περαιτέρω λεπτομέρειες σχετικά με την υλοποίηση και τα στάδιά της. «Η εν λόγω δράση βασίζεται θεματικά στο Πρόγραμμα Σπουδών της Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής της Γ΄ τάξης Γυμνασίου και συγκεκριμένα στην ενότητα II: «Το άτομο και η πολιτεία». Αφορμή για την υλοποίηση αυτής της βιωματικής δράσης αποτέλεσαν οι αυτοδιοικητικές εκλογές στην αρχή της σχολικής χρονιάς, τον Οκτώβριο 2023.

Σκοπός της βιωματικής δράσης και της προετοιμασίας που προηγήθηκε, ήταν η γνωριμία και η εξοικείωση των μαθητών/τριών με τη λειτουργία των αυτοδιοικητικών θεσμών και η πολιτική τους ενεργοποίηση σε θέματα τοπικής κοινωνίας. Μέσα από τη δράση οι μαθητές/τριες είχαν την ευκαιρία να διερευνήσουν, να γνωρίσουν και να συνδέσουν με παιχνίδια ρόλων τη θεωρία με τη σύγχρονη πολιτική πραγματικότητα, με απώτερο στόχο την ενεργοποίηση και την ενασχόληση των μαθητών/τριών με τα κοινά μέσω της προετοιμασίας ενός σύγχρονου Δημοτικού Συμβουλίου.

Η δράση περιλάμβανε δύο φάσεις. Κατά την 1η φάση οι μαθητές/τριες εργάστηκαν στο σχολείο και μελέτησαν στην τάξη με την καθηγήτριά τους τη λειτουργία των θεσμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης, ενημερώθηκαν για τη δράση και τους ανατέθηκαν ρόλοι (Δήμαρχος, αντιδήμαρχος κτλ). Κατά τη δεύτερη φάση οι μαθητές/τριες επισκέφθηκαν το Δημαρχείο Φιλοθέης Ψυχικού και πραγματοποίησαν την προσομοίωση Δημοτικού Συμβουλίου. Συγκεκριμένα, την Πέμπτη 14 Μαρτίου 2024, την ημέρα

επίσκεψης στο Δημαρχείο, οι μαθητές/τριες έτυχαν θερμής υποδοχής από τον Δήμαρχο, κ. Μπανάτσο Χαράλαμπο, την Πρόεδρο του ΔΣ, κ. Αλεξοπούλου Αικατερίνη, την Αντιδήμαρχο Παιδείας κ. Παλτζόγλου Εβελίνα, τη Δημοτική Σύμβουλο κ. Βαβέτση Χρυσάνθη, τον Πρόεδρο Πρωτοβάθμιας Σχολικής Επιτροπής, τον Γραμματέα και συνεργάτες του Δημάρχου. Αρχικά, τα παιδιά με πληθώρα ερωτήσεων προς τους εκπροσώπους του Δήμου έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για θέματα που αφορούν τον Δήμο και στη συνέχεια προχώρησαν στην υλοποίηση της δράσης, δηλαδή στην προσομοίωση Δημοτικού Συμβουλίου. Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν με μεγάλη επιτυχία στους ρόλους που είχαν αναλάβει να υποδυθούν ως μέλη του Δημοτικού Συμβουλίου. Το Δημοτικό Συμβούλιο των μαθητών/τριών διάρκειας δύο ωρών διεξήχθη ομαλά σύμφωνα με τη νόμιμη διαδικασία και τηρήθηκαν τα πρακτικά. Τα θέματα της ημερησίας διάταξης αφορούσαν την καθημερινότητα των πολιτών σε σχέση με το περιβάλλον, τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, θέματα χώρων αθλητισμού, ασφαλούς μετακίνησης των πολιτών, εθελοντισμού κ.α.».

Από την ιδέα στην υλοποίηση και από την θεωρία στην πράξη χρειάζονται άνθρωποι, εμπνευσμένοι και αποφασιστικοί όπως η κ. Μοσχάκη, οι οποίοι θα βρουν «ευήκοα ώτα» όπως του Δημάρχου Χαράλαμπου Μπανάτσου, που θα υλοποιήσουν, όσα αυτοί έχουν πιστέψει και οραματιστεί. Τέτοιες δράσεις μπορούν να πάρουν έναν μόνιμο και σταθερό χαρακτήρα ώστε να γίνει η αλλαγή στο χώρο της εκπαίδευσης, με στόχο ο κόσμος του μέλλοντος να είναι διαφορετικός. Οι έφηβοι είναι οι πολίτες του μέλλοντος και πρέπει με βιωματικούς τρόπους να συνδέσουν τη λειτουργία της παρούσας κοινωνίας, με την πράξη και τη δικιά τους ζωή και προσωπική ευθύνη.

Με την ευχή, η ανωτέρω δράση να αποτελέσει ένα πρότυπο, το οποίο θα ενσωματωθεί στο Πρόγραμμα Σπουδών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, αλλά και των προτεραιοτήτων του Δήμου μας με απώτερο στόχο τη δημιουργία ενεργών πολιτών με ευθύνη και άποψη.



meat heaven

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ο παράδεισος του κρέατος

DELIVERY 210 6772200

25ης Μαρτίου 21, Νέο Ψυχικό, 15451

«Τα δένδρα στο αστικό περιβάλλον»

Ο Μορφωτικός και Εξωραϊστικός Όμιλος (Μ.Ε.Ο.) Νέου Ψυχικού σε συνεργασία με το agronomist.gr διοργανώνουν ένα πρωτότυπο σεμινάριο денδροκομίας με τίτλο: «Τα δένδρα στο αστικό περιβάλλον».

Το εργαστήριο αποτελείται από 7 διαλέξεις, που θα διεξάγονται κάθε Πέμπτη, στο χώρο του Μ.Ε.Ο. Νέου Ψυχικού και ώρα 7.30μμ- 9.00μμ. Το σεμινάριο συνιστά μια εις βάθος, αλλά και πρακτική προσέγγιση για τα οφέλη που πηγάζουν από την εγκατάσταση των δένδρων στην πόλη, αλλά και για τα προβλήματα που προκύπτουν από την κακή χρήση τους. Στις διαλέξεις θα προταθούν λύσεις για συνήθη ζητήματα που απασχολούν τον καλλιεργητή δένδρων, ενώ θα υπάρξει διαδραστική συμμετοχή των συμμετεχόντων με ερωτήσεις στον εισηγητή.

Με την ολοκλήρωση των 7 διαλέξεων θα απονεμηθεί Πιστοποιητικό Παρακολούθησης. Η διάρκεια του σεμιναρίου θα είναι 10 ώρες συνολικά.

Που απευθύνεται το σεμινάριο;

Ενδεικτικά προφίλ ανθρώπων που απευθύνεται το σεμινάριο είναι:

- Ερασιτέχνες και Επαγγελματίες Ιδιώτες λάτρεις της κηπουρικής
- Γεωπόνοι-Δασολόγοι
- Σχεδιαστές και Διακοσμητές εσωτερικών χώρων
- Αρχιτέκτονες
- Πολιτικοί μηχανικοί
- Επαγγελματίες κηπουροί

Ποιος είναι ο εισηγητής;

Ανδρέας Παπασταύρου, Γεωπόνος Msc., PhD.

Διδάκτορας Γεωπονικών Επιστημών με βασική ειδίκευση στην Ανθοκομία-Αρχιτεκτονική Τοπίου και μεταπτυχιακές σπουδές στα Φυτά Μεγάλης Καλλιέργειας. Πιστοποιημένος επαγγελματίας στο Online Branding και Επικοινωνία, του Τομέα Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών. Κατά την 28ετή ενασχόλησή του με τον αγροτικό τομέα έχει εργαστεί σε ένα ευρύ φάσμα αντικειμένων που άπτονται των σπουδών του, ενώ διαθέτει σημαντική εκπαιδευτική εμπειρία υλοποιώντας προγράμματα κατάρτισης ενηλίκων μέσω ευρωπαϊκών προγραμμάτων, του πανεπιστημιακού χώρου και του agronomist.gr. Παράλληλα αποτέλεσε σύμβουλο επιχειρήσεων και ιδιωτών για την εκπόνηση μελετών ειδικής φύσεως, όπως κηποτεχνικά έργα μεγάλης και μικρής κλίμακας, συμμετοχή σε δημόσιους διαγωνισμούς, έρευνα αγοράς ελαιολάδου στο εξωτερικό και διατήρηση γεωργικών εκμεταλλεύσεων. Διετέλεσε σύμβουλος του Γενικού Γραμματέα Αγροτικής Πολιτικής και Διεθνών Σχέσεων του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, καθώς και υπάλληλος στη Διεύθυνση Φυτών Μεγάλης Καλλιέργειας. Επίσης έχει συμμετάσχει σε διάφορα ερευνητικά και άλλα προγράμματα χρηματοδοτούμενα από την Ε.Ε. δημοσιεύοντας έξι ερευνητικές εργασίες. Το 2008 βραβεύτηκε με το βραβείο Εμμανουήλ Μπενάκη της Ακαδημίας Αθηνών για τη μονογραφία "Evaluating yield responses to water stress and drought resistance mechanisms of 20 local bread and durum wheat landraces". Αυτή την περίοδο, παράλληλα με το ηλεκτρονικό σχολείο, εργάζεται ως ανεξάρτητος σύμβουλος γεωργικών και εμπορικών επιχειρήσεων. Είναι ο βασικός εισηγητής των μαθημάτων του agronomist.gr.

Δομή σεμιναρίου

Ορισμός και χαρακτηριστικά αστικού περιβάλλοντος

Οφέλη και περιορισμοί από τη χρήση δένδρων στην πόλη

Σχεδιασμός εγκατάστασης και φύτευση δένδρων σε αστικές περιοχές

Διαχείριση δένδρων στο αστικό περιβάλλον

Εδώδιμα δένδρα στο αστικό τοπίο

Συνύπαρξη δένδρων με άλλα φυτά

Βασικές καλλιεργητικές φροντίδες



Μ.Ε.Ο. Νέου Ψυχικού

25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό

Τηλ.: 2106714603

mail: meoneopsychiko@gmail.com

<https://meoneopsychiko.gr>

ΤΥΠΩΣΕ τις αναμνήσεις σου



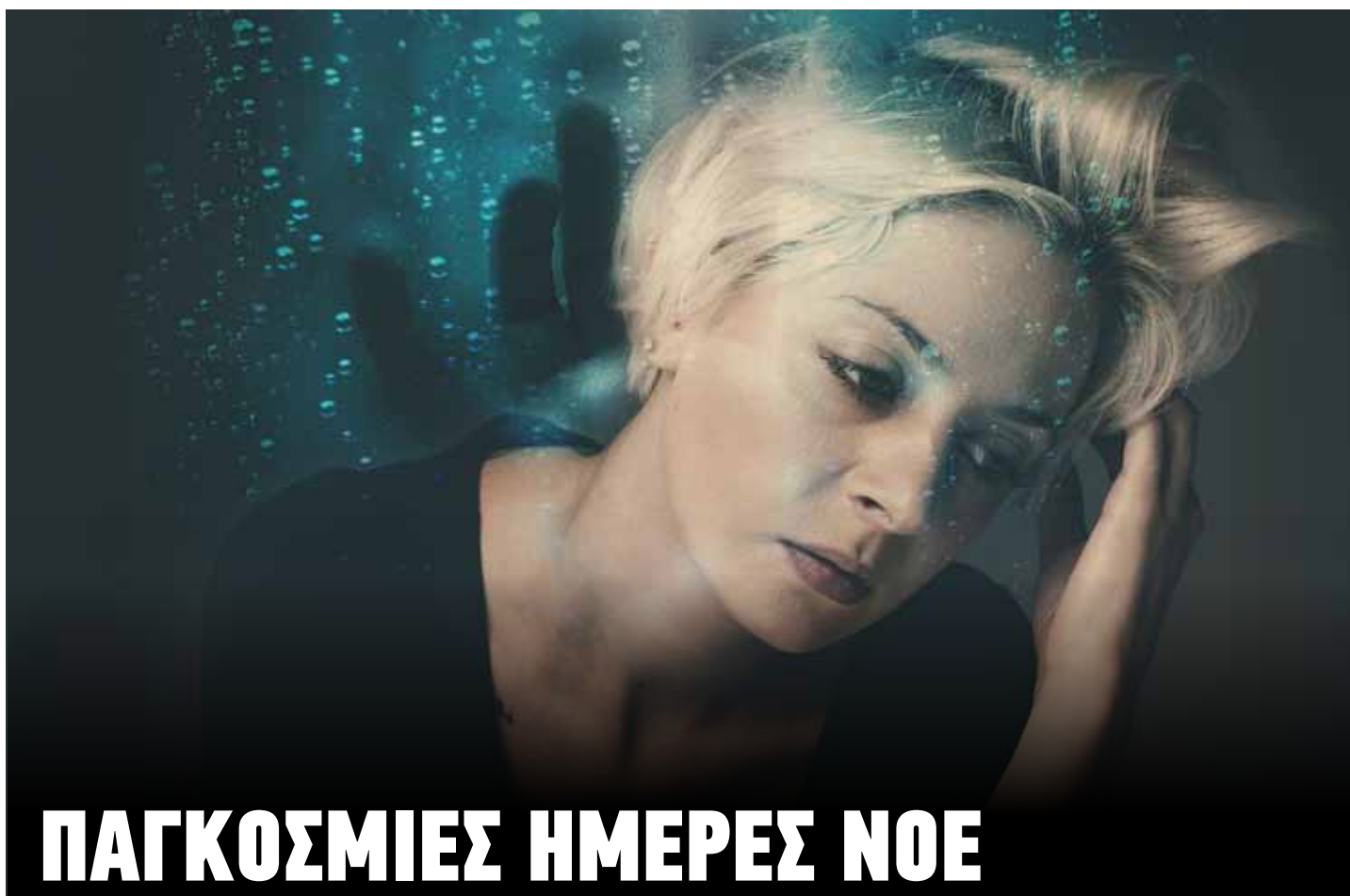
προσωποποιημένα δώρα
γάμος-βάπτιση
εκδηλώσεις-σχολεία
επεξεργασία εικόνας

μοντάζ
μετατροπές
εκτυπώσεις
πιστοποιητικά

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

G&G Photo Professionals
[gng_photo_professionals](https://www.instagram.com/gng_photo_professionals)





ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΝΟΕ

Πηγή: <https://unric.org/>

Ο Νοέμβριος μας έρχεται με κάποιες πολύ ενδιαφέρουσες Παγκόσμιες Ημέρες, που αξίζει να γνωρίζουμε.

16 Νοεμβρίου - Διεθνής Ημέρα για την Ανεκτικότητα

Το 1996, η Γενική Συνέλευση ενέκρινε ψήφισμα, όπου η 16η Νοεμβρίου υιοθετήθηκε ως Διεθνής Ημέρα για την Ανεκτικότητα. Η ημέρα ενθαρρύνει τον σεβασμό, την εκτίμηση της πλούσιας ποικιλίας των πολιτισμών του κόσμου μας, των μορφών έκφρασης και των τρόπων ανθρώπινης ύπαρξης, αναγνωρίζοντας τα καθολικά ανθρώπινα δικαιώματα και τις θεμελιώδεις ελευθερίες των άλλων.

18 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη και τη Θεραπεία από την Παιδική Σεξουαλική Εκμετάλλευση, Κακοποίηση και Βία

Επιβεβαιώνοντας την ανάγκη εξάλειψης και πρόληψης όλων των μορφών σεξουαλικής εκμετάλλευσης, κακοποίησης και βίας των παιδιών και προώθησης της αξιοπρέπειας και των δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής και σωματικής υγείας και θεραπείας, στις 7 Νοεμβρίου 2022, η Γενική Συνέλευση ανακήρυξε τη 18η Νοεμβρίου κάθε έτους ως Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη και τη Θεραπεία από την Παιδική Σεξουαλική Εκμετάλλευση, την Κακοποίηση και τη Βία.

20 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού

Με ψήφισμα στις 14 Δεκεμβρίου 1954, η Γενική Συνέλευση καθιέρωσε την 20η Νοεμβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού με σκοπό τη διάδοση των ελευθεριών και των θεμελιωδών δικαιωμάτων των παιδιών. Μερικά από τα σημαντικότερα δικαιώματα των παιδιών είναι αυτά στη ζωή, την υγεία, την εκπαίδευση, το παιχνίδι, καθώς και το δικαίωμα στην οικογενειακή ζωή, την προστασία από τη βία και την έκφραση της άποψής τους.

25 Νοεμβρίου - Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

Στις 7 Φεβρουαρίου 2000, η Γενική Συνέλευση υιοθέτησε την 25η Νοεμβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών. Ο ΟΗΕ καλεί κυβερνήσεις, διεθνείς οργανισμούς καθώς και ΜΚΟ να ενωθούν και να οργανώσουν δραστηριότητες που αποσκοπούν στην ευαισθητοποίηση του κοινού για το θέμα με απώτερο σκοπό την οριστική εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών.



Ταβέρνα Κληματαριά

- ✦ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΦΑΓΗΤΑ
- ✦ ΨΗΤΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ
- ✦ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ
- ✦ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΟ
ΘΑΛΛΑΣΙΝΑ ΠΙΑΤΑ



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

DELIVERY / TAKEAWAY - 210 6743695

H O M E



S A F E T Y

Neighborhood Watch

Πηγή: Pavlos Binopoulos Ειδικός σύμβουλος σε θέματα Φυσικής Ασφαλείας <https://www.linkedin.com/in/pavlosbinopoulos/>

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΔΗΜΟΥΣ

Στις πρόσφατες δημοτικές εκλογές, μία από τις εξαγγελίες του συνδυασμού «Συμμετέχω» αφορούσε την ενίσχυση της ασφάλειας στον Δήμο. Συγκεκριμένα, έγινε αναφορά σε προγράμματα παρακολούθησης γειτονιάς (Neighborhood Watch), τα οποία θα ενισχύονται με τη συμμετοχή των εθελοντών της κοινότητας, με στόχο την προαγωγή της ασφάλειας και της ενεργής συμμετοχής των πολιτών.

Ας δούμε λοιπόν πιο αναλυτικά τι ακριβώς είναι το “Neighborhood Watch”, ή αλλιώς, σε ελεύθερη ελληνική μετάφραση, το «Πρόγραμμα Παρακολούθησης Γειτονιάς». Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που ενθαρρύνει τους κατοίκους να συνεργάζονται για την ασφάλεια της γειτονιάς τους, παρατηρώντας και αναφέροντας ύποπτες δραστηριότητες και λειτουργώντας προληπτικά με στόχο τη μείωση της εγκληματικότητας. Πρόγραμμα Παρακολούθησης Γειτονιάς, ένας Οδηγός για Ασφαλείς και Συνεργατικές Κοινότητες

Η δημιουργία ασφαλών γειτονιών είναι υπόθεση όλων, και η συνεργασία ανάμεσα στους εθελοντές κατοίκους και τις τοπικές αρχές Δημοτικές και Αστυνομικές μπορεί να κάνει τις γειτονιές του Δήμου μας ασφαλέστερες αυξάνοντας παράλληλα και το γενικό αίσθημα ασφάλειας στους κατοίκους. Οι δήμοι μπορούν αξιοποιώντας σύγχρονες λύσεις με την ενεργό συμμετοχή των δημοτών να συμβάλουν ουσιαστικά στην προστασία και πρόληψη του εγκλημάτων πριν αυτά συμβούν.

Συμβαίνει ήδη, το βλέπουμε καθημερινά με τους ευαισθητοποιημένους συμπολίτες μας να ειδοποιούν για κακόβουλα άτομα και περιστατικά μέσω κοινωνικών δικτύων και με πολλές απο τις προσπάθειες να πέφτουν στο κενό. Γιατί, λοιπόν, να μην υπάρξει μια οργανωμένη πρωτοβουλία, ώστε όλη αυτή η θετική ενέργεια και η συμμετοχή των πολιτών να οδηγήσει σε ένα θετικό αποτέλεσμα; Έτσι, μπορούμε όχι μόνο να αποτρέψουμε πιθανές κακόβουλες ενέργειες, αλλά και να βιώσουμε ότι συμβάλλουμε σε μια πιο ασφαλή πόλη.

Η ανάπτυξη ενός προγράμματος παρακολούθησης γειτονιάς

αποτελεί έναν συνδυασμό σημαντικών παραγόντων: αξιοποιεί τον ανθρώπινο παράγοντα μέσω της ευαισθητοποίησης και της εθελοντικής συμμετοχής των κατοίκων, ενθαρρύνει τη χρήση τεχνολογικών μέσων και βέβαια θα πρέπει να υποστηρίζεται από έναν οργανωτικό πυλώνα, όπως ο Δήμος, ο οποίος θα παρέχει κατευθύνσεις και θα διασφαλίζει την επικοινωνία με τις αρμόδιες αρχές.

Στην εποχή της ΤΝ οι τεχνολογικές επιλογές μπορούν να κυμαίνονται από απλές εφαρμογές συνομιλίας έως εξειδικευμένες πλατφόρμες που διευκολύνουν την άμεση αναφορά περιστατικών ασφάλειας με ήχο, εικόνα και τοποθεσία.

Ευαισθητοποίηση και Κινητοποίηση των Κατοίκων

Η ενίσχυση της αίσθησης της κοινότητας και συνολικής υπευθυνότητας είναι το θεμέλιο για την αποτελεσματική προστασία των γειτονιών του δήμου. Ο δήμος μπορεί να κινητοποιήσει τους κατοίκους με στοχευμένες ενημερωτικές εκστρατείες, τονίζοντας τα οφέλη του εθελοντισμού και ιδιαίτερα τη συμβολή των προγραμμάτων παρακολούθησης γειτονιάς στο κοινό καλό. Με αυτόν τον τρόπο, κάθε δημότης θα έχει τη δυνατότητα να γίνει ενεργό μέλος της κοινότητας, συμβάλλοντας σημαντικά στην ασφάλεια και την ευημερία της περιοχής του. Η συμμετοχή αυτή οδηγεί σε ένα ασφαλέστερο περιβάλλον, προσφέροντας στους κατοίκους και τις οικογένειές τους ένα αίσθημα προστασίας και συνοχής.

Συνεργασία με την Αστυνομία και το Δήμο

Η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος παρακολούθησης γειτονιάς βασίζεται στην άμεση και συνεχή συνεργασία με τις τοπικές αρχές — τη δημοτική αρχή, το οικείο αστυνομικό τμήμα, την άμεση δράση και ενδεχομένως ιδιωτικές εταιρείες ασφαλείας. Με την υποστήριξη των αρμόδιων φορέων, οι

εθελοντές κάτοικοι μπορούν να οργανωθούν σε ομάδες παρακολούθησης, λειτουργώντας με συντονισμό, σαφή καθοδήγηση και σαφήνεια στις προτεραιότητές τους.

Η αναφορά ύποπτων δραστηριοτήτων και η παρακολούθηση συμβάντων κρίσιμων για τη δημόσια ασφάλεια, όπως παγετοί, πλημμύρες και πυρκαγιές, ενισχύει όχι μόνο την προστασία αλλά και την ασφαλή διαβίωση στις γειτονίες, συμβάλλοντας έτσι ουσιαστικά στην ευημερία της κοινότητας.

Έξυπνες Λύσεις και Τεχνολογίες για Άμεση Αναφορά Περιστατικών

Η τεχνολογία αποτελεί ισχυρό εργαλείο για την πρόληψη της εγκληματικότητας, προσφέροντας στους κατοίκους - εθελοντές τη δυνατότητα άμεσης αναφοράς περιστατικών. Έξυπνες εφαρμογές επιτρέπουν στους πολίτες να στέλνουν μηνύματα ή φωτογραφίες, εξασφαλίζοντας άμεση επικοινωνία με τις αρχές και διευκολύνοντας την ταχύτερη ανταπόκριση σε κρίσιμα συμβάντα. Αυτές οι εφαρμογές ενισχύουν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ασφαλείας, ενθαρρύνοντας τους δημότες - εθελοντές να αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στη διατήρηση της ασφάλειας της γειτονιάς τους.



Πρόγραμμα Εθελοντών Παρατηρητών Γειτονιάς

Το πρόγραμμα εθελοντών παρατηρητών γειτονιάς αποτελεί μια δοκιμασμένη λύση που έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματική σε πολλές χώρες του εξωτερικού. Οι κάτοικοι-εθελοντές, σε συνεργασία με τις τοπικές αρχές, συμβάλλουν ενεργά στην πρόληψη της εγκληματικότητας, παρακολουθώντας την περιοχή τους και λειτουργώντας ως τα «μάτια» και τα «αυτιά» της γειτονιάς. Ακόμα και η απλή παρουσία τους λειτουργεί αποτρεπτικά, ενισχύοντας την ασφάλεια και αποθαρρύνοντας παραβατικές συμπεριφορές. Ένα τέτοιο πρόγραμμα, εάν στηριχθεί και οργανωθεί από τη δημοτική αρχή, μπορεί να φέρει ουσιαστικά αποτελέσματα, προσφέροντας αίσθημα ασφάλειας στους δημότες.

Παράλληλα, η συμβολή των εθελοντών θα αναγνωριστεί και από τις αστυνομικές αρχές, ελαφρύνοντας το έργο τους σε μια περίοδο όπου η αυξανόμενη εγκληματικότητα εισβάλλει τόσο στους δημόσιους χώρους όσο και στα σπίτια μας.

Μέσα από τέτοια προγράμματα, η γειτονιά γίνεται μια πραγματική κοινότητα, όπου ο καθένας φροντίζει για τον άλλον. Η ενεργή συμμετοχή των κατοίκων -εθελοντών και η συνεργασία με τις αρχές προάγουν την αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης, ενώ μειώνουν την ανάγκη για πρόσθετους δημοτικούς πόρους. Με απλά μέσα, όπως οι παρατηρητές γειτονιάς και οι έξυπνες τεχνολογίες, οι κάτοικοι ενδυναμώνονται να προστατεύουν την περιοχή τους.

Συμπέρασμα

Ο δήμος μας μπορεί να γίνει ασφαλέστερος και πιο ενωμένος με τη συνεργασία όλων. Τα προγράμματα παρακολούθησης γειτονιάς, με τη συμμετοχή των κατοίκων, την υποστήριξη των τοπικών αρχών και την αξιοποίηση τεχνολογικών λύσεων, αποτελούν έναν αποδοτικό τρόπο προστασίας και ενδυνάμωσης της κοινότητας.

24
ΚΛΕΙΔΑΡΑΣ



KeyLab

ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ

•

ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

•

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΡΟΛΩΝ

•

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΩΝ

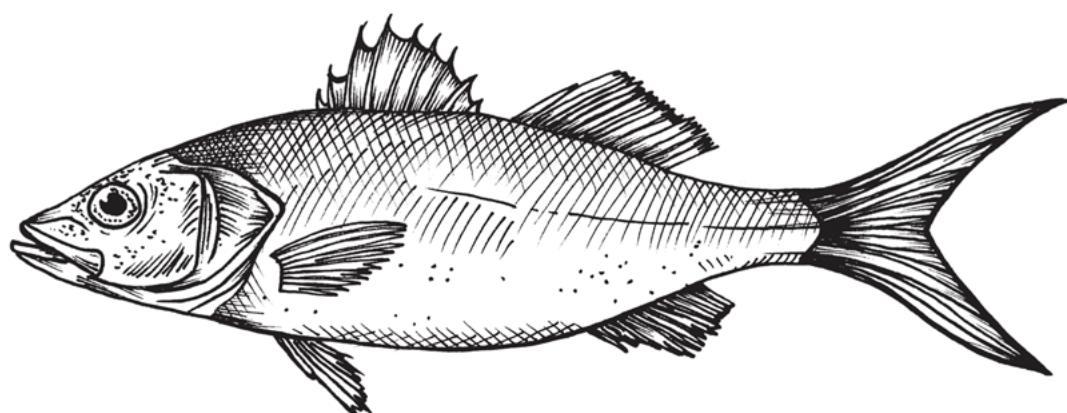
•

ΑΝΤΙΓΡΑΦΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΩΝ
ΓΙΑ ΓΚΑΡΑΖΟΠΟΡΤΕΣ

Πλαπούτα 95, Νέο Ηράκλειο

Τ: 210 28 14 440

www.key-lab.gr info@key-lab.gr



Φοιτητής

EST 2005

