



Πάθος
Φιλιά
Προσφορά

Καλοσύνη
Ευτυχία
Αισιοδοξία
Συμπόνια

Ελπίδα

Όνειρα
Έμπνευση

Αγάπη
Αγκαλιές

Δώρα

Μαγεία



Δεκέμβριος,
Μήνας γεμάτος, Αγάπη, Αγκαλιές, Φιλιά
Καλά Χριστούγεννα και φυσικά,
Ευχές για ένα υπέροχο 2025 !!!

PsychikoNews
ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Στο Γιορτινό μας τεύχος, μας εμπιστεύτηκαν άρθρα:

Ελευθερία Έρη Κεχαγιά

Ψυχοθεραπεύτρια, Σύμβουλος Οικογένειας Εκπαιδύτρια
Ομάδων Συμβουλευτικής Γονέων (Σχολών Γονέων)
Ευρωπαϊκή πιστοποίηση Ψυχοθεραπείας (ECP), M.A.
Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Πανεπιστημίου ΚΕΕΛΕ Αγγλίας
<https://psychiki-ygeia.gr/>

Χριστίνα Κωστάρα

Integrated Nutrition Care & Support
<https://www.christinakostara.gr/>

Παναγιώτης Ζήσης

Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, Msc
<https://www.zoumekalitera.gr/>

TRAVELGATE ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

<https://travelgate.gr/>

THE DAILY HEALTH

<https://thedailyhealth.gr/>

PILLOWFIGHTS

<https://www.pillowfights.gr/>

PET-IN

<https://www.pet-in.gr>

Φωτογραφίες: **PIXABAY & Iliadakis Constantinos**

* Τα ενυπόγραφα άρθρα απηχούν τις απόψεις των αρθρογράφων.

* Στο Psychiko News οι εκδηλώσεις/ανακοινώσεις του Δήμου καθώς και Σωματείων, Αθλητικών & πολιτιστικών Συλλόγων και κάθε μη κερδοσκοπικής ή φιλανθρωπικής δράσης με έδρα τον Δήμο μας, είναι εντελώς ΔΩΡΕΑΝ σε συνάρτηση πάντα με τη διαθεσιμότητα χώρου.



Ιωάννης
ανδριόπουλος

Χρυσός - Ασήμι



Χρυσά & Ασημένια κοσμήματα
Ειδικές κατασκευές
Επισκευές
Ασημένια Αυτοκείμενα

Αδριανού 8
154 51 Νέο Ψυχικό
2106779711



Η χαρά να δίνεις είναι μεγαλύτερη απ' το να παίρνεις

Πηγή: <https://www.pillowfights.gr/>

Άλλη χαρά δεν είναι πιο μεγάλη απ' τη χαρά του να δίνεις. Να το θυμάσαι, κοριτσάκι».

« Το γράφει ο Ρίτσος στο ποίημα «Πρωινό Άστρο» κι είναι ένας στίχος που μου έκανε πολύ μεγάλη εντύπωση όταν τον πρωτοδιάβασα, κυρίως γιατί το ίδιο πράγμα μου έλεγε και μου ξανάλεγε η γιαγιά μου, για πολλά χρόνια. Τότε που την άκουγα δεν καταλάβαινα τι εννοούσε. Περνώντας τα χρόνια όμως και μεγαλώνοντας ανακάλυψα ότι η γιαγιά κι ο ποιητής έχουν απόλυτο δίκιο. Η χαρά του να δίνεις είναι πιο μεγάλη κι απ' το πιο πολύτιμο απόκτημα που μπορεί να κερδίσεις.

Αν καταφέρεις να κάνεις τρόπο ζωής αυτή τη συμπεριφορά, θα με θυμηθείς. Λέγεται αλλιώς κι αλτρουισμός, ανιδιοτέλεια. Να δίνεις, δηλαδή, χωρίς να αποσκοπείς σε κανένα κέρδος. Κάτι συμβαίνει όμως κι αυτό που κερδίζεις, τελικά, είναι πέρα από κάθε προσδοκία. Κερδίζεις συναισθήματα, αγάπη, φίλους, εμπειρίες. Κερδίζεις τόσα πολλά και τόσο ανεκτίμητα πράγματα που γίνεσαι ο πιο πλούσιος άνθρωπος του κόσμου.

Και τι είναι αυτό που μπορείς να δίνεις; Δε χρειάζεται να πας μακριά για να το βρεις. Μπορείς να δίνεις αυτά που σου περισσεύουν. Αυτά που εσένα δε θα σου λείψουν, θα κάνουν χαρούμενο όμως αυτόν που θα τα πάρει. Αν δεν είσαι από αυτούς που αποτιμούν τον κόσμο σε κέρματα, αντικειμενικές αξίες και χρηματιστήρια, βρίσκεις τίποτε πιο όμορφο απ' το να χαρίζεις τη χαρά;

Να δίνεις, αυτό να κάνεις στη ζωή σου, να δίνεις. Να δίνεις ευκαιρίες στους άλλους ανθρώπους, να δίνεις το χρόνο σου και να δίνεις αγάπη. Εκεί βρίσκεται όλη η μαγεία. Η αγάπη έχει ένα πολύ ιδιαίτερο και μοναδικό χαρακτηριστικό. Όσο περισσότερο τη χαρίζεις και τη σκορπάς, τόσο περισσότερο μεγαλώνει κι εξαπλώνεται. Και να το κάνεις χωρίς να περιμένεις την ανταμοιβή, εκεί κρύβεται το μυστικό. Να προσφέρεις ένα χαμόγελο στους περαστικούς και τη θέση σου στο λεωφορείο. Να δίνεις αίμα. Να δίνεις συμβουλές, δίσκους και βιβλία στους φίλους σου. Είναι σαν να δίνεις τη νεραϊδόσκοπη που χρειάζονται τα μαγικά.

Κι ακόμη, να δίνεις το χρόνο σου και τον εαυτό σου σε όλους όσους σε χρειάζονται και σε όσους πραγματικά μετράνε για σένα. Και μη φοβάσαι ότι έτσι θα χαθείς και θα σπαταλήσεις όλα όσα έχεις μέσα σου. Ίσα-ίσα, θα κερδίσεις τα πάντα, γιατί θα πάρεις πίσω την εμπιστοσύνη και την αγάπη όλων αυτών που σε απόκτησαν.

Πάνω απ' όλα, να θυμάσαι να μη δίνεις για να δημιουργείς υποχρεώσεις που περιμένεις ότι θα σου ξεπληρωθούν μια μέρα.

Οι ανθρώπινες σχέσεις δεν είναι για να μπαίνουν στη ζυγαριά ούτε κι αποτιμώνται. Αν καταλαβαίνεις στα αλήθεια τι πάει να πει προσφορά, ξέρεις ότι δίνεις ό, τι θα ήθελες να σου δώσουν. Έτσι απλά. Χωρίς ανταλλάγματα, χωρίς κρυμμένες σκέψεις. Δίνεις, γιατί έτσι γεμίζει η καρδιά σου. Γεμίζεις εσύ. Και γεμίζεις τόσο, όσο να θες να βουτήξεις τα χέρια μέσα σου και να μοιράσεις τη χαρά που σε κατακλύζει σε όλους όσους βρίσκονται γύρω σου.

Πώς γίνεται αυτό λοιπόν; Πώς γίνεται κι η χαρά του να δίνεις είναι μεγαλύτερη από τη χαρά του να παίρνεις; Πώς γίνεται και είναι τόσο πολύτιμη κι ατίμητη; Δεν ξέρω. Δεν ξέρω αν μπορούν να το νιώσουν όλοι οι άνθρωποι αυτό το τόσο δυνατό κι ατόφιο συναίσθημα. Αυτήν την έντονη πληρότητα που σε κάνει να θες να φωνάξεις απ' την κορυφή ενός λόφου για να φτάσει η φωνή σου και στα πιο απομακρυσμένα αυτιά.

Δεν ξέρω πώς γίνεται κι η χαρά της ανιδιοτελούς προσφοράς σε γεμίζει με τόση χαρά που τη νιώθεις σε κάθε κύτταρό σου ξεχωριστά και σε καθοδηγεί, σε κάνει να λάμπεις και σε κρατά χαμογελαστό για μέρες. Τόση χαρά που θες να την τραγουδήσεις, αλλά δεν έχει γραφτεί ακόμη το τραγούδι που να την περιγράφει. Αυτή τη χαρά παίρνεις πίσω όταν δίνεις τον εαυτό σου. Και τη βρίσκεις μέσα σε μια ζεστή αγκαλιά, σ' ένα ειλικρινές χαμόγελο και σ' ένα ζευγάρι μάτια.

«Άλλη χαρά δεν είναι πιο μεγάλη απ' τη χαρά του να δίνεις».

Να το θυμάσαι κάθε φορά που πας να προσπεράσεις κάποιον που σε χρειάζεται. Να το θυμάσαι όταν φοβάσαι να αφήσεις τον εαυτό σου ελεύθερο να δοθεί. Να το θυμάσαι. Κι αν δεν έχει γίνει ακόμα, θα έρθει η στιγμή που θα το νιώσεις. Κι όταν αυτό συμβεί, το συναίσθημα θα είναι τόσο δυνατό που θα σε συνεπάρει και θα σε εθίσει. Δεν ξέρω όμως να σου πω πώς και γιατί γίνεται αυτό. Είναι μαγικό!




ELITESTATE
THEOCHAROPOULOS
REAL ESTATE INVESTMENTS

Λεωφόρος Κηφισίας 292-294, Νέο Ψυχικό, 15451

210-0102338

www.elitestate.gr - info@elitestate.gr

ΠΕΜΠΤΗ 5 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΕΓΚΑΙΝΙΑ

Έκθεση «KAIZEN»
στη Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα



Η Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα στο Ψυχικό υποδέχεται στις αίθουσες της – από τις 5 Δεκεμβρίου – το μοναδικό έργο της σύγχρονης Ελληνίδας εικαστικού ΘΕΜΙΣ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ – VON WOELLWARTH με τίτλο KAIZEN

ΕΓΚΑΙΝΙΑ: Πέμπτη 5 Δεκεμβρίου 2024 στις 7.00 μμ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ: 5 Δεκεμβρίου 2024 – 9 Ιανουαρίου 2025

Αυτή η έκθεση είναι μια εικονογραφική έκφραση του **KAIZEN** που σημαίνει «συνεχής βελτίωση» και είναι εμπνευσμένη από τον Miyamoto Musashi, τον καλύτερο ξιφομάχο που υπήρξε ποτέ στην ιστορία όπως επίσης και από το βιβλίο The Book of Five Rings που αναφέρεται στις 5 θεμελιώδεις αρχές του BUDO (όρος που περιγράφει τις σύγχρονες Ιαπωνικές πολεμικές τέχνες): shoshin, zanshin, mushin, fudoshin και τέλος το senshin – όπου το πνεύμα που υπερβαίνει τις τέσσερις πρώτες καταστάσεις του νου, προστατεύει και εναρμονίζει το σύμπαν. Η πλήρης αποδοχή του Sen-shin είναι ουσιαστικά ισοδύναμη με τη φώτιση.

Τα έργα που παρουσιάζονται χρονολογούνται από το 2014 μέχρι σήμερα και χαρακτηρίζονται από την ποικιλία του στυλ και της έκφρασης. Διακρίνεται μια πνευματικότητα που μέσα από έντονες, ζοφερές και emphatic φόρμες και χρώματα, αναπτύσσονται και μεταλλάσσονται ποιο μινιμαλιστικές και βαθυστόχαστες συνθέσεις που ξεπερνούν τη συμβατική ζωγραφική.

Πρόκειται για την ανάπτυξη και κατανόηση ενός άρρητου διαλόγου και ενδοσκοπικής επικοινωνίας μεταξύ των έργων τέχνης και του θεατή – έχοντας ως στόχο να εμπνεύσει το όραμα του και τον σπρώξει πέρα από την επιφάνεια, αναζητώντας είτε τον μεταφυσικό χώρο είτε τη δική του ερμηνεία.

Η χρήση του νερού αποτελεί κεντρικό στοιχείο της δουλειάς της εικαστικού. Το νερό είναι ιδιαίτερα δεκτικό στον ήχο, έτσι κατά τη δημιουργία όλων των έργων της, παίζεται μουσική στη συγκεκριμένη συχνότητα Hz Solfeggio (τη μουσική μαθηματική μήτρα δημιουργίας συμπεριλαμβανομένων των binaural και alpha & theta beats).

Οι περισσότεροι από τους πίνακες δημιουργούνται χρησιμοποιώντας φυσικά στοιχεία, ζωντανές χρωστικές ουσίες και υγρή σκόνη χρυσού.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6-8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Σπυροπούλειο: Μπαζάρ
Παναθηναϊκής οργάνωσης

BAZAAR



Από το 2000 τα έργα της έχουν συχνά επηρεαστεί από την κουλτούρα του πολεμιστή, καθώς και από το I Ching, το Tao, την αριθμολογία, το Feng Shui και δημιουργούνται με σεβασμό στις αρχές της «παραγωγικής ενέργειας» της Μπτέρας Γης.

Η δημιουργικότητά της προέρχεται επίσης από αντισυμβατικές σκέψεις και πεποιθήσεις, συναισθήματα χωρίς λογοκρισία και αρχαία ιστορία. Μπορούμε να πούμε έτσι, ότι αυτή η έντονη εικόνα στο έργο της συχνά ερμηνεύει μεταφορικά κωδικοποιημένα μηνύματα και αποκαλύπτει.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ

Επιμέλεια:
Ελίζα Γερολυμάτου, Ιστορικός Τέχνης – Μουσειολόγος

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΛΕΦΑ
ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ – ΨΥΧΙΚΟΥ
ΚΟΚΚΩΝΗ 15 – 154 52 ΨΥΧΙΚΟ
Τηλ. 210 – 67 17 097

Ώρες λειτουργίας: Τρίτη & Πέμπτη: 1.00 -3.30μμ & 5.00 – 8.00 μμ

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Φωταγώγηση Χριστουγεννιάτικου Δέντρου



Μια γιορτή-έκπληξη
με τη συμμετοχή της Φιλαρμονικής του Δήμου,
της Χορωδίας Επιστημόνων Φιλοθέης και μικρών μαθητών
Guest ο Διονύσης Σαββόπουλος

ΚΥΡΙΑΚΗ
8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024
18.30

1η Πλατεία Ψυχικού (Blue Bell)

→ Δημιουργική απασχόληση για τους μικρούς μας φίλους και χριστουγεννιάτικες λιχουδιές

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΩΝ "ΜΙΝΩΣ"

Μια εκδήλωση για καλό σκοπό



Σύλλογος Κρητών «Ο Μίνως»
Κυριακή 8 Δεκεμβρίου και ώρα 10:30

Χριστουγεννιάτικη Γιορτή

Αίθουσα του Ιερού Ναού Αγίου Γεωργίου Νέου Ψυχικού
Χριστουγεννιάτικα τραγούδια
από την χορωδία του Συλλόγου υπό την καθοδήγηση
της δασκάλας τους Βασιλική Τσιμπούκη
Μουσικό σχήμα με την Δώρα Σουπασουδάκη
στο τραγούδι και τον Γιώργο Κουτεντάκη
στο μπουζούκι

Είσοδος 5€

Τα έσοδα θα διατεθούν για την ενίσχυση του ταμείου του Ιερού Ναού, που αφορά στα καθημερινά γεύματα που προσφέρονται σε άπορους συμπολίτες μας

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Σοροπτιμιστικός Όμιλος
Ψυχικού Bazaar στο Blue Bell



Με μεγάλη χαρά σας περιμένουμε,
όπως κάθε χρόνο,
στο Χριστουγεννιάτικο ΒΑΖΑΡ
του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Ψυχικού
την Κυριακή 08 Δεκεμβρίου
στο BLUE BELL
στο Ψυχικό (1η πλατεία)
ώρες 09.00-17.00

Τα έσοδα θα διατεθούν στις δράσεις του Ομίλου

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ
ΒΑΖΑΡ
της
Ελληνογαλλικής
Σχολής
Ουρσουλίνων



ΕΛΛΗΝΟΓΑΛΛΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΥΡΣΟΥΛΙΝΩΝ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΒΑΖΑΡ

8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024
10.30 - 18.00

ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ
ΨΥΧΑΡΗ 10, ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ



ΕΛΛΗΝΟΓΑΛΛΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΥΡΣΟΥΛΙΝΩΝ

Πρόγραμμα

10:30 π.μ. Προσέλευση

Χριστουγεννιάτικες δράσεις στο θέατρο

10:45 - 10:55 Καλωσόρισμα στο Χριστουγεννιάτικο Φιλανθρωπικό Bazaar από τις Γενικές Διευθύνσεις Παιδικού Σταθμού - Νηπιαγωγείου - Δημοτικού & Γυμνασίου - Λυκείου

11:00 - 11:10 Οι Μικροί Μουσικοί του Οθέλιου Ουρσουλίνων - Διδασκάλα

11:15 - 11:25 Χριστιανικά τραγούδια από το Νηπιαγωγείο

11:30 - 12:00 Οι Μεγάλοι Μουσικοί του Οθέλιου Ουρσουλίνων - Διδασκάλα

12:05 - 12:30 Τραγούδια από τη Χορωδία των Δημοτικών

16:00 - 16:30 Ομίλος Σύγχρονου & Μοντέρνου χορού - Carmen Θεατρικός όμιλος, Χριστουγεννιάτικη ιστορία

16:30 - 18:00 Christmas Talent Show Μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου

Χριστουγεννιάτικες δράσεις στους χώρους της σχολής

11:00 - 11:30 Δράση των COI Δημοτικού & Γυμνασίου-Λυκείου Lumière & Couinte-Line

11:30 - 14:30 Face painting

12:00 - 17:00 Photo booth van

12:00 - 16:30 Ping Pong με ένα Robot

12:30 - 14:00 Θεατρικό παιχνίδι, Atelier γαλλικών La mère Noël et le petit viton Jutin

12:30 - 16:30 Escape Room

13:15 - 13:45 / 14:00-14:30 Κουτίκι Θεματούρου (α' & β' γυμνάσιο)

Θα λειτουργούν συνεχώς

- Η Καζίνο με ροφήματα και γλυκίσες ή αλμυρές λιχουδιές
- Christmas Brunch van
- Το συνεργείο σκυλάτσας και pet care (11.00 - 18.00)
- Το Ελληνικό, Γαλλικό, Αγγλικό βιβλιοπωλείο
- Το αιδιολαείο
- Η Ασχετοφόρος Αγορά
- Τα παιχνίδια ραβδόκων κινηματογράφου (11.00 - 15.00)
- Τα παιχνίδια από -Εστία-, Περιφέρεια Θέρσιου Τρέμα (Φιλοσοφικός Σύλλογος Αιγαίου - Τα φιλοφρονία)
- Τα παιχνίδια Λούνα Παρε

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ
13 & 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΘΕΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ “ΘΕΑΣΙΣ”

“Αξίζει, αλήθεια, να πατήσει κάνεις επί πτωμάτων για να πετύχει το σκοπό του; Και είναι τελικά το χρήμα σημαντικότερο από μια καθαρή συνείδηση;”

Μέσα από μια κωμωδία που γράφτηκε το 1956 από τον Αλέκο Σακελλάριο, γνωρίζουμε μια εποχή που τίποτα από αυτά που θεωρούμε δεδομένα σήμερα δεν ήταν δεδομένο.

Π.χ. το να βρεις μια αξιοπρεπή δουλειά δεν ήταν ούτε απλό, ούτε αρκετά προσοδοφόρο για να σχεδιάσεις τη ζωή σου.

Το να επικοινωνείς τηλεφωνικά στη μεταπολεμική Ελλάδα ήταν μια πολυτέλεια που λίγοι διέθεταν.

Με τη μοναδική πέννα του Σακελλάριου μπαίνουμε στο δύσκολο, αλλά ανθρώπινο κόσμο της εποχής, ικνηλατώντας μαζί του τις αξίες που προσπαθεί να περάσει ο συγγραφέας σε μια κοινωνία ταλαιπωρημένη από πολέμους και από φτώχεια.

Επειδή όμως και τότε και τώρα και πάντα ο άνθρωπος έχει ανάγκη από γέλιο και χαρά η “ΘΕΑΣΙΣ” ένωσε τις δυνάμεις της με τον σπουδαίο Σακελλάριο για να προσφέρει μια πολυεπίπεδη κωμωδία ... όπως είναι και η ζωή άλλωστε...

Αίθουσα Θεάτρου

Του ΓΕΛ Νέου Ψυχικού
Αγ. Σοφίας 40, Νέο Ψυχικό
(είσοδος από Μακρυγιάννη)

Πολιτιστικός - Θεατρικός Σύλλογος ΦΙΛΟΘΕΗΣ ΨΥΧΙΚΟΥ
«ΘΕΑΣΙΣ»
Αλέκου Σακελλάριου

Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΣΟΥ Η ΖΩΗ ΜΟΥ

Παρασκευή
13/12/2024
Σάββατο
14/12/2024
ώρα 19.30

Αίθουσα θεάτρου
Του ΓΕΛ Νέου Ψυχικού
Αγ. Σοφίας 40, Νέο Ψυχικό
(είσοδος από Μακρυγιάννη)

Σκηνοθεσία: Μάκης Αρβανιτάκης
Σκηνικά: Μάριος Ζσιμόπουλος
Παίζουν με αλφαριθμητική σειρά: Αγγελική Ζαννή, Μάριος Ζσιμόπουλος, Καλλιόπη Καραγιάννη, Στέργιος Λεόπουλος, Εβίτα Μπαλάγκα, Μίση Παλαιολόγου, Γιώργος Παπαχατζής, Γεωργία Παλυβού - Κιάπα, Καρίνα Παναγιωτίδη, Νότης Πλάκας, Αναστασία Τιμοθέου
Μουσική και ηχητική επιμέλεια: Νίκος Μενεμενόγλου, Μάκης Αρβανιτάκης

Οικονομική ενίσχυση
Συλλόγου: 5 €

f ΘΕΑΣΙΣ

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



ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Χριστουγεννιάτικο πάρτυ από το 1ο Σύστημα Προσκόπων Ν. Ψυχικού

Γονείς και φίλοι,

Σημειώστε τη μέρα για το καθιερωμένο μας, Χριστουγεννιάτικο Πάρτυ!!

Πάρτε την οικογένεια και τους φίλους σας και ελάτε στο Μπαζάρ μας το Σάββατο 14/12/2024.

Θα σας περιμένουμε στο σύστημα μας [Αλ. Παπαναστασίου 21, Ν. Ψυχικό], με αναμμένα τζάκια και Χριστουγεννιάτικη διάθεση για να περάσουμε ένα όμορφο απόγευμα με ζεστό κρασί, λουκουμάδες, σοκολάτα, κατασκευές, και πολλές εκπλήξεις!

Η μουσική θα μας παρασύρει λίγο πριν τις γιορτές και τις εκδρομές των τμημάτων μας.

Φυσικά, δεν θα λείψει η φετινή κλήρωση που θα πραγματοποιηθεί από μια guest Χριστουγεννιάτικη εμφάνιση.

Μην το χάσετε !

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

BAZAAR 2ο Σύστημα Προσκόπων Ψυχικού

Αγαπημένα μας παιδιά,
αγαπητοί γονείς,
μέλη και μη του συστήματός μας!

Τα Χριστούγεννα πλησιάζουν, αλλά εδώ στο 2ο ΣΠ Ψυχικού έρχονται πάντοτε λίγο νωρίτερα!

-Σάββατο 14/12

-16:00-21:00

-Α' Πλατεία Βας. Γεωργίου Β' (πρώην Blue Bell)

Ελάτε να διασκεδάσουμε στα χριστουγεννιάτικα εργαστήρια μας, να πιούμε ζεστά ροφήματα, να φάμε, να παρακολουθήσουμε χριστουγεννιάτικη ταινία και να υποδεχτούμε όλοι μαζί τον Άγιο Βασίλη με τα δώρα του!

Σας περιμένουμε όλους!



ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

παραρτήματος της Ελληνικής Αντικαρκινικής
Εταιρείας του Δήμου Φιλοθέης – Ψυχικού

Το Δ.Σ. του παραρτήματος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας του Δήμου Φιλοθέης – Ψυχικού, έχει τη χαρά να σας προσκαλέσει την Κυριακή 15 Δεκεμβρίου και ώρα 18,00 στο **Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου**, (Δρόση και Δροσίνη Ψυχικό), σε μια βραδιά αφιερωμένη στο **Δεκέμβρη μήνα Καρκίνου**.

Την εκδήλωση θα τιμήσουν και θα χαιρετίσουν: ο **Πρόεδρος της Ε.Α.Ε. κ. Ευάγγελος Φιλόπουλος**, και η **κ.Πόπη Καλαντζή- Χατζηδάκη**, ιατρός φυσικής ιατρικής και αποκατάστασης **Life style medicine** και **Culinary Coaching**.

Την εκδήλωση θα πλαισιώσει το μουσικό συγκρότημα **ΒΑΓΚ** σε ξένα και Ελληνικά τραγούδια.

Θα ακολουθήσει μικρό κέρασμα.

Για τους φίλους του Νέου Ψυχικού θα υπάρχει πούλμαν.

Πληροφορίες:

κα.Νατάσσα Αγγλάκη, Τηλ.210 6748761 & 6937475107

ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ
ΑΓ. ΣΟΦΙΑ

meat heaven

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ο παράδεισος του κρέατος

DELIVERY 210 6772200

25ης Μαρτίου 21, Νέο Ψυχικό, 15451

14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ - 5 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Φεστιβάλ Σοκολάτας στο Ψυχικό: Η απόλυτη απόλαυση!

Από τις **14 Δεκεμβρίου έως τις 5 Ιανουαρίου**, η **1η Πλατεία Ψυχικού (Blue Bell)** φιλοξενεί το Φεστιβάλ Σοκολάτας, έναν παράδεισο για μικρούς και μεγάλους.

Εδώ, οι λάτρες της σοκολάτας θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν μοναδικές γεύσεις, όπως σοκολάτα με wasabi, φραγκόσυκο, καρότο ή ακόμα και ανανά, μετατρέποντας κάθε επίσκεψη σε μια γλυκιά περιπέτεια.

Το φεστιβάλ περιλαμβάνει:

- **Εργαστήρια Ζαχαροπλαστικής** για παιδιά.
- **Χορο-εκθέσεις και σεμινάρια σοκολατογνωσίας**, για τους πιο απαιτητικούς γευσιγνώστες.
- **Γιγάντιες σοκολατοφιγούρες** που εντυπωσιάζουν.
- Ένα **εργοστάσιο σοκολάτας**, όπου τα παιδιά δημιουργούν τα δικά τους σοκολατένια έργα τέχνης.

Ώρες λειτουργίας:

- Μέχρι τις 23 Δεκεμβρίου: **17:00-21:00**
- Από τις 23 Δεκεμβρίου: **10:00-14:00** και **17:00-21:00**



Πηγή: Τοπικά Νέα <https://top-nea.gr/>



Η Μαγεία των Ξωτικών στο Νέο Ψυχικό

Η Πλατεία Ελευθερίας μεταμορφώνεται σε έναν παραμυθένιο κόσμο, γεμάτο με τα εργαστήρια των Ξωτικών. Τα παιδιά μπορούν να ζήσουν τη μαγεία των Χριστουγέννων ως μικροί βοηθοί του Άγιου Βασίλη, μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες που ενισχύουν τη φαντασία και τη συνεργασία.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Δημιουργία **αρωματικών κεριών** και **χριστουγεννιάτικων στολιδιών**.
- **Ψήσιμο μπισκότων** με κανέλα.
- Διαδραστικές ιστορίες και παιχνίδια συνεργασίας.

Ώρες λειτουργίας:

- Μέχρι τις 23 Δεκεμβρίου: **17:00-21:00**
- Από τις 23 Δεκεμβρίου: **10:00-14:00** και **17:00-21:00**



18 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Χριστουγεννιάτικη Συναυλία:
Ο Γύρος του Κόσμου
με Κάλαντα

Στις 18 Δεκεμβρίου, στις 19:30, το Δημοτικό Ωδείο Φιλοθέης-Ψυχικού παρουσιάζει μια μοναδική συναυλία στο Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου. Οι σπουδαστές και οι χορωδίες του Ωδείου υπόσχονται ένα μαγευτικό μουσικό ταξίδι, με κάλαντα και μελωδίες από όλο τον κόσμο.

Η συναυλία πραγματοποιείται από το Σύνολο Εγχόρδων De Profundis και συμμετέχουν το Τμήμα Μουσικής Προπαιδείας και η Παιδική Χορωδία του Δημοτικού Ωδείου Φιλοθέης - Ψυχικού και η Μεικτή Χορωδία του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού. Στο πιάνο θα συνοδεύσει ο Αλέξης Ντιαμάντ. Εξάρχων: Ηλίας Γυφτονικολός και στην μουσική διεύθυνση θα είναι η Κατερίνα Βασιλικού.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Αποσπάσματα από τον **Καροθραύστη** του Tchaikovsky.
- Εμβατήρια του Johann Strauss.
- Παραδοσιακά κάλαντα και πολλές εκπλήξεις.



Πηγή: Τοπικά Νέα <https://top-nea.gr/>

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Ανήμερα τα Χριστούγεννα, όπως κάθε χρόνο, στις 25 Δεκεμβρίου, το μεσημέρι, ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού και η Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας διοργανώνει ένα «Τραπέζι Αγάπης» για τους μοναχικούς και ευάλωτους οικονομικά συμπολίτες μας.

Το τραπέζι αυτό δεν είναι απλώς μια κίνηση αλληλεγγύης, αλλά μια ευκαιρία να νιώσουν όλοι τη ζεστασιά και τη συντροφικότητα που πρεσβεύουν οι γιορτές.

Η εκδήλωση θα φιλοξενηθεί στην Αίθουσα Εκδηλώσεων στο 1ο Λύκειο Νέου Ψυχικού.

Διάθεση προσκλήσεων από το Γραφείο Κοινωνικής Προστασίας 2132014650, Τερτσέτη 44 Νέο Ψυχικό και από το Κοινωνικό Παντοπωλείο 2106724137.

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

BAZAAR 2024

Φέτος τα πιο ωραία γούρια είναι αυτά που φτιάχνουν τα παιδιά της ΕΣΤΙΑΣ!

Θα τα βρείτε στο ετήσιο Bazaar μας από τις 14 έως τις 22 Δεκεμβρίου, Νικολακοπούλου 13, Νέο Ψυχικό.



Χριστουγεννιάτικο BAZAAR

14 - 22
Δεκεμβρίου
10πμ - 6μμ

Νικολακοπούλου 13
Νέο Ψυχικό





Πηγή: <https://www.pet-in.gr>

Οι πιο επικίνδυνες χριστουγεννιάτικες λιχουδιές για τα κατοικίδια ζώα

Ανησυχητικά ευρήματα από νέα έρευνα

Οι γιορτές μπορεί να είναι μια περίοδος χαράς, αλλά για τα κατοικίδια ζώα, οι εορταστικές λιχουδιές και οι διακοσμήσεις μπορούν να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο για την υγεία τους.

Σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσίευσε η Royal Canin, πάνω από το ένα τέταρτο των έκτακτων περιστατικών σε κτηνιατρεία την περίοδο των Χριστουγέννων συνδέονται με εορταστικές τροφές και διακοσμητικά στοιχεία.

Τι δείχνει η έρευνα

- Το 67% των ιδιοκτητών σκύλων παραδέχεται ότι προσφέρει στα κατοικίδια του ένα χριστουγεννιάτικο δείπνο, αγνοώντας συχνά τους κινδύνους.
- Το 32% των περιστατικών που απαιτούν επείγουσα φροντίδα αφορούν εορταστικές τροφές όπως σοκολάτα (22%), σταφύλια ή σταφίδες (31%), αλκοόλ (6%) και κιμαδόπιτες (3%).
- Οι διακοσμήσεις αποτελούν το 25% των περιπτώσεων επικίνδυνης κατάποσης, με τα κουτάβια να επιδεικνύουν ιδιαίτερη περιέργεια για αντικείμενα όπως λαμπάκια και γιρλάντες.

Κρυμμένοι κίνδυνοι στα γιορτινά τραπέζια

Παρόλο που το 58% των ιδιοκτητών γνωρίζει ότι η σοκολάτα είναι τοξική για τους σκύλους, πολλά καθημερινά τρόφιμα παραμένουν άγνωστοι κίνδυνοι:

- Το κρεμμύδι και το σκόρδο, συστατικά συχνά παρόντα στα εορταστικά φαγητά, περιέχουν ενώσεις τοξικές για τους σκύλους.
- Το αβοκάντο και η ζύμη ψωμιού είναι επικίνδυνα για την υγεία τους, με το 70% των ιδιοκτητών να μην το γνωρίζει.

Επείγουσες επισκέψεις στον κτηνίατρο

Σχεδόν 7 στους 10 ιδιοκτήτες δήλωσαν ότι τα κατοικίδια τους έχουν καταπιεί μη τροφικά αντικείμενα όπως διακοσμητικά και παιχνίδια, ενώ το 52% ανέφερε κατάποση επικίνδυνων τροφών.

Κατά μέσο όρο, οι ιδιοκτήτες επισκέπτονται τον κτηνίατρο 2-3 φορές κατά την περίοδο του κουταβιού λόγω τέτοιων περιστατικών.

Συμβουλές ειδικών

Η Τζόρτζια Γουντς-Λι, κορυφαία κτηνιατρική νοσηλεύτρια, τονίζει τη σημασία της προσοχής κατά τη διάρκεια των εορτών:

«Τα κουτάβια είναι από τη φύση τους περιέργα και μπορεί να είναι αρκετά άτακτα, ιδιαίτερα την περίοδο των Χριστουγέννων. Είναι σημαντικό να διασφαλίσετε ότι το περιβάλλον τους είναι ασφαλές και να γνωρίζετε τι μπορεί να τους βλάψει».

Η Royal Canin εγκαινίασε την ψηφιακή έκθεση "The Dog's Dinner Museum" για να εκπαιδεύσει τους ιδιοκτήτες σχετικά με τους κινδύνους και τη σωστή διατροφή. Η Δρ Λόρεν Χέιζ προειδοποιεί για την παραπληροφόρηση στα κοινωνικά δίκτυα, προτρέποντας τους ιδιοκτήτες να αναζητούν συμβουλές από ειδικούς.

«Η σωστή διατροφή είναι κρίσιμη για την υγεία και την ανάπτυξη του κουταβιού σας. Αποφύγετε τους πειρασμούς να μοιραστείτε το χριστουγεννιάτικο τραπέζι μαζί τους και επενδύστε σε ειδική διατροφή».

Προστατεύστε τα κατοικίδια σας

Η εκπαίδευση και η ενημέρωση είναι το κλειδί για να διασφαλίσετε την ασφάλεια των τετράποδων φίλων σας.

Αποφύγετε να τους δίνετε τρόφιμα που μπορεί να είναι επικίνδυνα και κρατήστε τα διακοσμητικά μακριά από το πεδίο δράσης τους.



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



Οδηγός (διατροφικής) επιβίωσης γιορτινά τραπέζια

Είναι αλήθεια ότι η επαφή με τα αγαπημένα μας πρόσωπα τις ημέρες των γιορτών είναι πάντα ιδιαίτερα πολύτιμη.

Τα εορταστικά τραπέζια είναι κάτι παραπάνω από πιατέλες φορτωμένες με νόστιμα φαγητά και γλυκά. Το θέμα δεν είναι μόνο να γεμίσει το στομάχι μας. Το θέμα είναι να χορτάσουν όλες μας οι αισθήσεις και να γεμίσει η καρδιά μας με αγάπη και ευγνωμοσύνη για όσα έχουμε.

Ορισμένοι αποφασίζουν να καταναλώσουν ό,τι θέλουν χωρίς προσοχή και μέτρο, ενώ άλλοι ανησυχούν μήπως φορτώσουν το σώμα τους με πολλές περιττές θερμίδες σε ένα μόνο γεύμα.

Αξίζει να αφήνουμε την ανησυχία να σκιάζει μια μέρα στην οποία θα έπρεπε να κυριαρχεί η ανεμελιά και η χαρά; Η αλήθεια είναι πως όχι! Οπότε, ας δούμε κάποιες βασικές συμβουλές, που θα μας βοηθήσουν να απολαύσουμε τις ημέρες και το φαγητό χωρίς ενοχές, προστατεύοντας παράλληλα την υγεία μας.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το φαγητό είναι και ένα είδος προσφοράς, ένα δώρο που προσφέρουμε ως οικοδεσπότες ή που δεχόμαστε ως καλεσμένοι. Ας προσφέρουμε λοιπόν, στον εαυτό μας την ευχαρίστηση της προετοιμασίας και της απόλαυσης των γεύσεων αλλά με σύνεση, για να φύγουμε από τα εορταστικά τραπέζια γεμάτοι με ικανοποίηση και αγαλλίαση.

Συμβουλές αν έχετε εσείς καλεσμένους

1. Πέρα από τα φαγητά, στολίστε όμορφα το τραπέζι σας, δίνοντας μια γιορτινή νότα που θα το κάνει ξεχωριστό. Βάλτε για παράδειγμα λουλούδια και γκι, κεριά ή μικρά στολίδια, και δημιουργήστε ένα ζεστό και φιλόξενο περιβάλλον, που θα τραβήξει την προσοχή όλων και θα τους προσφέρει κάτι πριν ακόμα γεμίσουν τα πιάτα. Είπαμε, δεν στοχεύουμε μόνο στη γεύση, αλλά σε όλες μας τις αισθήσεις.

2. Προγραμματίστε τι θα μαγειρέψετε και φτιάξτε μια λίστα για τα ψώνια με όσο το δυνατόν περισσότερες εποχικές, απλές, ποιοτικές και νόστιμες φυσικές πρώτες ύλες.

3. Ανατρέξτε σε βιβλία συνταγών και μαγειρικά περιοδικά που μπορεί να έχετε στο σπίτι, ή αναζητήστε ιδέες στο διαδίκτυο, όπου θα βρείτε άπειρες! Πειραματιστείτε και προετοιμάστε όχι μόνο το κυρίως πιάτο αλλά και τα ορεκτικά και τα ντιπ. Δημιουργήστε νόστιμους και υγιεινούς συνδυασμούς, και μαγειρέψτε με χαρά!

Μερικές φορές η απλότητα δημιουργεί την τέλεια αρμονία. Ίσως παιδευτείτε λίγο παραπάνω, αλλά το αποτέλεσμα σίγουρα θα σας ανταμείψει.

Ενώ εσείς θα υπερηφανεύεστε για τις δημιουργίες σας, οι καλεσμένοι θα το εκτιμήσουν και θα τις τιμήσουν δεόντως.

Συμβουλές αν είστε εσείς καλεσμένοι

1. Ακολουθήστε κανονικά την καθημερινή διατροφική σας ρουτίνα μέχρι να έρθει η ώρα του γεύματος ή του δείπνου. Δηλαδή, μην παραλείψετε κάποιο γεύμα και μην πάτε πεινασμένοι. Έτσι, θα πετύχετε μείωση της παρορμητικής συμπεριφοράς και καλύτερο έλεγχο της θερμιδικής πρόσληψης.
2. Διαλέξτε συνειδητά τι επιθυμείτε να φάτε και φτιάξτε ένα πιάτο της αρεσκείας σας. Μην θεωρήσετε υποχρέωσή σας να δοκιμάσετε τα πάντα και μην ξεχάσετε να τιμήσετε την σαλάτα. Όταν τελειώσετε, τοποθετήστε τα μαχαιροπίρουνα στο πιάτο σας για να δώσετε το ανάλογο σήμα, ή σκωθείτε διακριτικά από το τραπέζι. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε το συνεχές τσιμπολόγημα και δίνουμε χρόνο στον εγκέφαλο να δώσει το σήμα ότι έχουμε χορτάσει.
3. Τα γλυκά στις γιορτές έχουν πάντα την τιμητική τους και αποτελούν



μεγάλο γευστικό πειρασμό. Να θυμάστε ότι για να απολαύσετε τη γεύση τους δεν χρειάζεται αναγκαστικά να καταναλώσετε πολλά. Δεν είναι ανάγκη να τα στερηθείτε εντελώς, απλώς να δείξετε μια σχετική αυτοσυγκράτηση – είναι πολύτιμο πράγμα – στην ποσότητα που θα φάτε. Σε κάθε περίπτωση, δώστε την προσοχή σε δύο πράγματα: στην παρέα και στο φαγητό. Απολαύστε το γεύμα σας με μικρές μπουκιές. Μασήστε αργά και καλά. Το αργό και καλό μάσημα βοηθάει στην καλή πέψη, ενώ παράλληλα ενισχύει τη γευστική απόλαυση. Η πρακτική αυτή συμβάλλει στο να τρώμε λιγότερο!

Κι αν υποκύψετε τελικά, απλώς βάλτε μια τελεία και «προχωρήστε παρακάτω». Επικεντρωθείτε στο ότι περάσατε καλά, ότι το απολάυσατε, ευχαριστηθήκατε, γεμίσατε χαρά και ικανοποιήσατε τις αισθήσεις σας. Ένα γεύμα με καλή παρέα δημιουργεί ευχάριστες αναμνήσεις, που ανακαλούμε με αγάπη για καιρό.

Επίσης, να πούμε μια μεγάλη αλήθεια, επιστημονικά τεκμηριωμένη και πολλάκις δοκιμασμένη: Το αποτέλεσμα στο βάρος και στην υγεία μας δεν κρίνεται από μία, δύο ή τρεις ημέρες, αλλά από τις γενικότερες διατροφικές μας συνήθειες. Άνθρωποι είμαστε, μπορεί να κάνουμε κάποια στιγμή «αταξίες» στο φαγητό, τα γλυκά και το ποτό – εκτός αν έχουμε κάποιο διαγνωσμένο ιατρικό πρόβλημα, οπότε πρέπει να ακολουθούμε απαρέγκλιτα τις οδηγίες του γιατρού μας και να ζητάμε τη συμβουλή του! Όταν είμαστε γενικά υγιείς, ένα παραστράτημα δεν θα έχει απολύτως καμία μακροπρόθεσμη επίδραση στην υγεία και το βάρος μας, αρκεί να επανέλθουμε σύντομα στη σωστή καθημερινή διατροφική μας ρουτίνα. Το μυστικό της επιτυχίας είναι να εξασκούμε την τέχνη να «τρώμε σωστά».

Και τι σημαίνει «τρώω σωστά»; Σημαίνει ότι φροντίζω τον εαυτό μου. Στο «Συμπόσιον», ο Πλάτων αναφέρει: «**Είναι μεγάλη δουλειά να ρυθμίσει κανείς σωστά τις απολαύσεις τις σχετικές με τη μαγειρική τέχνη, ώστε χωρίς κίνδυνο αρρώστιας να καρπώνεται κανείς την ηδονή.**»

Ευχή για όμορφες γιορτές με πολλά χαμόγελα !

Χριστίνα Κωστάρα

Integrated Nutrition Care & Support

Website: www.christinakostara.gr

Φιλοθέη

T.: 210 68 96 109



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

Συμβουλές για γλυκά...Χριστούγεννα

—εχωριστή θέση στο εορταστικό τραπέζι των Χριστουγέννων —και της Πρωτοχρονιάς έχουν τα γλυκά. Θα λέγαμε μάλιστα ότι έχουν την τιμητική τους, αφού μεγάλο μέρος του πληθυσμού αυτές τις ημέρες εξυψώνει τα γλυκά σε θέση βασικής ομάδας τροφίμων. Ας δούμε όμως κάποια από αυτά, καθώς και πώς μπορούμε να τα εντάξουμε σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο έτσι ώστε να μην πάρουμε βάρος:

Δίπλες: ίσως το πιο «ασφαλές» γλυκό των Χριστουγέννων, αφού έχει μόνο 280 θερμίδες/ 100γρ και αποτελείται από ζύμη, μέλι και καρύδια. Τα μέλι που περιέχεται αποτελεί την πιο υγιεινή φυσική γλυκαντική ουσία. Πρόκειται για ένα τρόφιμο το οποίο περιέχει πάνω από 180 ουσίες και ένζυμα τα οποία αδρανοποιούν ιούς και βακτήρια. Είναι πολύ καλή πηγή σιδήρου, τονώνει τον οργανισμό και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Τα καρύδια αποτελούν πολύ καλή πηγή ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και προφυλάσσουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο. Προσοχή χρειάζεται στο τηγάνισμα της ζύμης, αφού θα πρέπει ανά τακτά χρονικά διαστήματα να αλλάζουμε το λάδι του τηγανίσματος. Ένας καλός τρόπος για να αποφύγουμε περιττές θερμίδες είναι αφού τηγανιστεί η ζύμη, να τοποθετηθεί πάνω σε διηθητικό χαρτί κουζίνας, έτσι ώστε να απορροφηθεί η περίσσεια του λαδιού.

Μελομακάρονα: Νησίσιομο γλύκισμα το οποίο έχει 360 θερμίδες/ 100γρ. Περιέχει αλεύρι, ελαιόλαδο, ζάχαρη, χυμό πορτοκαλιού, μέλι, κονιάκ και καρύδια. Λόγω του ελαιολάδου αποτελεί σημαντική πηγή βιταμίνης E και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Το πορτοκάλι παρέχει την πολύ απαραίτητη βιταμίνη C, ενώ το μέλι και τα καρύδια έχουν όλες αυτές τις καλές ιδιότητες που περιγράψαμε παραπάνω. Επομένως, πρόκειται για ένα γλυκό το οποίο θα λέγαμε ότι είναι ισχυρά αντιοξειδωτικό λόγω των βιταμινών C και E.

Κουραμπιέδες: Έχουν 520 θερμίδες/100γρ. Περιέχουν αλεύρι, ζάχαρη επιτραπέζια και ζάχαρη άχνη, βούτυρο, κονιάκ, αμύγδαλα. Το βούτυρο είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία αυξάνουν τις τιμές των λιπιδίων του αίματος. Μία καλή λύση για πιο «ελαφρύ» κουραμπιέ θα ήταν η ανάμειξη του φρέσκου βουτύρου με φυτική μαργαρίνη, έτσι ώστε να μειωθεί η περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα. Από την άλλη, τα αμύγδαλα αποτελούν πολύ καλή πηγή ω-6 λιπαρών οξέων, τα οποία έχουν καρδιοπροστατευτικό ρόλο. Τέλος, μπορούμε να πειραματιστούμε με την ποσότητα της ζάχαρης που θα βάλουμε στη ζύμη ή μπορούμε πολύ απλά να τινάζουμε την περιττή ζάχαρη άχνη.

Σοκολάτα: Τελευταία, αλλά όχι λιγότερο σημαντική, η σοκολάτα είναι all times classic γλυκό το οποίο συνοδεύει όλες μας τις κοινωνικές υποχρεώσεις. Πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, ειδικά η μαύρη σοκολάτα, όπως πολυφαινόλες και ταννίνες, που προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνο και συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του ουροποιητικού συστήματος. Ειδικά η μαύρη σοκολάτα, η οποία δεν περιέχει ζωικό λίπος, αλλά μόνο φυτικό κακάολιπος, συμβάλλει στην αύξηση της «καλής» χοληστερόλης. Λόγω της σύστασης της βοηθάει στη διάσπαση ενός νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου, της σεροτονίνης, και προκαλεί αυτό το χαλαρωτικό αίσθημα της ηρεμίας και της ευχάριστης διάθεσης.

Φυσικά, είναι λογικό να τονιστεί ότι η κατανάλωση των γλυκών, όσο καλά θρεπτικά συστατικά κι αν περιέχουν, θα πρέπει να γίνεται με μέτρο και καλύτερα όχι μετά το μεσημεριανό γεύμα, αλλά ως ενδιάμεσο σνακ.

Καλές Γιορτές λοιπόν, με υγεία.



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





ΓΙΟΡΤΕΣ:

Αναστοκαζόμαστε και Ζούμε Ζωή με Νόημα για εμάς και τα Παιδιά μας

Έφτασαν οι Γιορτές!
Η πιο όμορφη περίοδος
για μικρούς και μεγάλους
στην καρδιά του χειμώνα!

Από τη νύχτα των Χριστουγέννων, ξεκινά η περίοδος κατά την οποία ο ήλιος κινείται πάλι προς το βορρά, εποχή που απέκτησε εορταστικό χαρακτήρα εδώ και χιλιάδες χρόνια, καθώς συνδέθηκε συμβολικά με την έλευση του "Θεού-Ηλίου", ο οποίος θα σώσει τον κόσμο φέρνοντας φως και ευφορία στη Γη και φυσικά με το νόημα της Γέννησης του Χριστού, πριν 2023 χρόνια, αφού φέρνει συμβολικά, την ελπίδα και την αισιοδοξία στην Ανθρωπότητα. Η βαθιά ανάγκη του ανθρώπου για ιεροτελεστίες και τελετουργικά στη ζωή του, προκύπτει από την αγωνία του να βάζει μία τάξη στην ανάκατη καθημερινότητα του. Έτσι «κιντοποιείται» να «ζωντανεύει» γύρω του

λειτουργίες, ψαλμούς, τραγούδια, γιορτινά οικογενειακά τραπέζια, το χριστουγεννιάτικο δέντρο, το χριστόψωμο, το στολισμένο παραβάκι, γλυκά, δώρα, παιχνίδια. Να έρχεται σε επαφή με φίλους και συγγενείς, οι οποίοι με τη σειρά τους, νιώθουν να ευαισθητοποιούνται περισσότερο, προσπαθώντας να επιτύχουν να δουν τις διαφορές, τις μνησικακίες και τις αρνητικές σκέψεις, ως μία αφορμή για προσωπική εξέλιξη και για δημιουργία θετικών σχέσεων. Κάποιοι φαίνεται να υποψιάζονται, ότι τα οποία τον ίδιο τον δυσκολεύουν, πάντοτε αποκαλύπτουν για τον ίδιο τον κάποιον, κάτι για τον εαυτό του, όπως έλεγε ο σπουδαίος αυστριακός ψυχίατρος και ψυχαναλυτής, Άντλερ!



Η περίοδος των Εορτών κρύβει μια μαγεία! Έχει πολλά φανερά, αλλά έχει και κρυφά νοήματα, τα οποία εγγράφουν μηνύματα στο ασυνείδητο, του πιο ευαίσθητου κομματιού της κοινωνίας, τα παιδιά.

Το λανθάνον νόημα της γιορτής της Γέννησης του Χριστού και η Πρώτη Μέρα του νέου Χρόνου, είναι η **αναγέννηση** του κόσμου και άρα του εαυτού μας, μέσα από μία ευκαιρία για ενδοσκόπηση!

Αν θέλουμε να ζήσουμε, όχι απλώς από στιγμή σε στιγμή, αλλά έχοντας πραγματική συνείδηση της ύπαρξής μας, τότε η μεγαλύτερη ανάγκη και το δυσκολότερο επίτευγμα είναι να βρούμε νόημα στη ζωή μας και να κάνουμε και τα παιδιά να βρουν νόημα στη δική τους ζωή!

Η περίοδος των Γιορτών είναι η ιδανική περίοδος λοιπόν να «αναζητήσουμε» τα συναισθήματά μας, κοινωνώντας αυτά τα συναισθήματα και στα παιδιά και συσφίγγοντας έτσι τις σχέσεις μας με αυτά.

Μια ευκαιρία για εμάς, ένα σπουδαίο δώρο για τα παιδιά...

Σημεία, στα οποία αξίζει να σταθούμε:

A. Το νόημα του «δίνω» (η έννοια της προσφοράς)

Η «ανιδιοτελής» προσφορά αγάπης, έκδηλου ενδιαφέροντος και η παροχή υλικών αγαθών, αλλά κυρίως συναισθηματικής στήριξης προς τον συνάνθρωπο, είναι μια έννοια, που συχνά η πολυπλοκότητα των καθημερινών απαιτήσεων, δε μας επιτρέπουν να ακολουθούμε.

Μέσα όμως από την προσφορά στην κοινωνία, στα κοινά, μπορούμε να βελτιώσουμε πτυχές της προσωπικότητάς μας!

Μπορείτε, αν θέλετε, να μιλήσετε στα παιδιά, για την ανταλλαγή των Δώρων, το συναίσθημα του να «δίνω, χωρίς να περιμένω χειροποιαστό ή άλλο αντάλλαγμα», φέρνοντας ως παράδειγμα τη φροντίδα και το καταφύγιο που παρείχαν οι απλοί βοσκοί στο Χριστό, κατά τη γέννησή του μέσα στη φάτνη και εξηγώντας τους ότι ακόμη και μέσα από μια μικρή και απλή προσφορά, μπορεί να προκύψει κάτι πολύ σπουδαίο.

B. Το νόημα του «παίρνω» (το δώρο)

Εκείνο στο οποίο θα πρέπει να δώσουμε σημασία είναι ο λόγος για τον οποίο το παιδί λαμβάνει δώρα.

Συνήθως, τα παιδιά συνδυάζουν τα δώρα ως ανταμοιβές για μια πράξη που έκαναν και ευχαρίστησαν τους γονείς τους.

Τα δώρα όμως των Εορτών δεν αντιστοιχούν σε κάποια «καλή πράξη», οπότε για ποιόν λόγο τα λαμβάνουν;

Τα παιδιά είναι ευκαιρία να κατανοήσουν ότι το δώρο δεν κρίνεται από την ανταλλακτική του αξία, αλλά προσφέρεται από καρδιάς και συμβολίζει την έμπρακτη αγάπη και έγνοια του ενός για τον άλλον.

Να θυμάστε ότι κανένα δώρο δεν ικανοποιεί περισσότερο ένα παιδί, από την αγάπη των πιο δικών του ανθρώπων, που επιτρέπει στο παιδί να κάνει τις δικές του επιλογές, μέσα σε ένα πλαίσιο που διαμορφώνεται από τη ζεστή αγκαλιά, στοργικών και εκδηλωτικών γονιών, οι οποίοι όμως φροντίζουν να έρχονται τα παιδιά τους αντιμέτωπα με τις συνέπειες των πράξεών τους όταν παραβιάζουν τα απαραίτητα όρια, που κάθε ασφαλές περιβάλλον πρέπει να υιοθετεί και να εφαρμόζει.

Καλές και Φωτεινές Γιορτές με υγεία και οικογενειακή αρμονία!

Ελευθερία Έρη Κεχαγιά

Ψυχοθεραπεύτρια, Σύμβουλος Οικογένειας Εκπαιδύτρια Ομάδων Συμβουλευτικής Γονέων (Σχολών Γονέων) Ευρωπαϊκή πιστοποίηση Ψυχοθεραπείας (ECP), M.A. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Πανεπιστημίου ΚΕΕΛΕ Αγγλίας

Website: www.psychiki-ygeia.gr

Αγία Φιλοθέη Αμαρουσίου

T.: 210 20 20 119

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)





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

Τα Χριστούγεννα είναι η ιδανική εποχή για να ζήσετε τη μαγεία του **Παρισιού!** Η Πόλη του Φωτός μεταμορφώνεται σε ένα **παραμυθένιο σκηνικό** με **στολισμένες λεωφόρους**, χριστουγεννιάτικες αγορές και γιορτινά φώτα που θα σας συνεπάρουν.

Γιατί να Επιλέξετε το Παρίσι για τα Χριστούγεννα; Τα Χριστούγεννα στη Γαλλία είναι ιδιαίτερα σημαντικά και γεμάτα **παραδόσεις** που αποτυπώνονται σε κάθε γωνιά της πόλης.

Οι εντυπωσιακοί στολισμοί στα **Ηλύσια Πεδία**, η φαντασμαγορική διακόσμηση του **Πύργου του Άιφελ** και οι **χριστουγεννιάτικες αγορές** στις πιο γραφικές γειτονιές, όπως η **Montmartre**, δημιουργούν την απόλυτη εορταστική ατμόσφαιρα.

Χριστούγεννα στο Παρίσι

Η πιο μαγευτική εποχή του χρόνου στην πόλη φέρνει μαζί της και μοναδικά δρώμενα:

- **Χριστουγεννιάτικες Αγορές:** Στη λεωφόρο των Ηλυσίων Πεδίων, στην περιοχή **Saint-Germain-des-Prés** και στο **Trocadéro**, θα βρείτε

παραδοσιακές αγορές με στολισμένα περίπτερα που προσφέρουν γιορτινά εδέσματα, ζεστό κρασί και πολλά μοναδικά δώρα ή souvenirs.

- **Εορταστικά Φώτα & Στολισμένη Πόλη:** Τα φώτα στα **Ηλύσια Πεδία** και στα **Grands Boulevards** δημιουργούν μια απίστευτη γιορτινή ατμόσφαιρα, ιδανική για βραδινές βόλτες.

- **Πατινάζ στον Πύργο του Άιφελ:** Στήνεται ένα **παγοδρόμιο** στη βάση του Πύργου του Άιφελ όπου μικροί και μεγάλοι θα έχουν τη δυνατότητα να κάνουν πατινάζ με φόντο το πιο εμβληματικό μνημείο της πόλης και να βγάλουν μοναδικές φωτογραφίες εκεί.

Χριστουγεννιάτικες Γαλλικές Γεύσεις

Ας μην ξεχάσουμε τις χριστουγεννιάτικες γευστικές εμπειρίες που πρέπει να δοκιμάσετε. Από **ζεστό κρασί** στις αγορές μέχρι τα περίφημα γαλλικά γλυκά όπως το παραδοσιακό **“Bûche de Noël”**, τα Χριστούγεννα στη Γαλλία είναι μια **γαστρονομική εμπειρία** από μόνα τους.

Μη χάσετε την ευκαιρία να επισκεφθείτε το Μουσείο του Λούβρου, να κάνετε μια βόλτα στο **Σηκουάνα** και να απολαύσετε τον γιορτινό στολισμό στην **Όπερα Garnier**.

Αξίζει να επισκεφτείτε το Παρίσι τα Χριστούγεννα;

Αναμφισβήτητα! Το Παρίσι προσφέρει μια μοναδική εμπειρία κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων, με **γιορτές** που συνδυάζουν την **τοπική παράδοση** με τη **γαλλική φινέτσα**. Η γαλλική κουλτούρα δίνει ιδιαίτερη σημασία στα Χριστούγεννα, με οικογένειες ή παρέες να συγκεντρώνονται γύρω από το τραπέζι για να γιορτάσουν μαζί. Είναι ο ιδανικός προορισμός, τόσο για εσάς που θέλετε να ταξιδέψετε ως ζευγάρι, με τα παιδιά και την οικογένεια, αλλά και για τους solo travelers που θέλουν να γνωρίσουν νέα άτομα!

Ποιος Είναι ο Καλύτερος Μήνας για να Επισκεφθείτε το Παρίσι;

Ο **Δεκέμβριος** είναι η ιδανική περίοδος για να επισκεφθείτε το **Παρίσι** αν θέλετε να απολαύσετε τη **μαγεία των Χριστουγέννων**. Οι **εκδηλώσεις**, τα **festivals** και οι τοπικές αγορές είναι στο πικ τους και θα σας γεμίσουν εμπειρίες και αναμνήσεις.

Παρίσι ή Βερολίνο για τα Χριστούγεννα;

Αν και το **Βερολίνο** είναι γνωστό για τις χριστουγεννιάτικες αγορές του, το **Παρίσι** προσφέρει μια πιο **ρομαντική και μαγευτική ατμόσφαιρα**. Τα φώτα, οι γεύσεις, ο στολισμός της πόλης και η **ιστορία** & η **τέχνη** του **Παρισιού** δημιουργούν μια μοναδική εμπειρία που αξίζει να ζήσετε, ακόμα και αν έχετε επισκεφθεί ξανά την πόλη.

Κλείστε το Ταξίδι σας Τώρα!

Ζήστε τη μαγεία των Χριστουγέννων στο Παρίσι, την απόλυτη επιλογή για οικογένειες, ζευγάρια και για μεμονωμένα άτομα που αναζητούν



για γιορτινή εμπειρία διαφορετική από κάθε άλλη. Απολαύστε τη ζεστή ατμόσφαιρα, τη μοναδική θέα και τις ανεπανάληπτες στιγμές στην Πόλη του Φωτός!

Το άρθρο είναι μία ευγενική χορηγία του ταξιδιωτικού γραφείου **TRAVELGATE**, που εδρεύει στην καρδιά του Ψυχικού και το συγκεκριμένο ταξίδι προσφέρεται από αυτό.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες λεπτομέρειες στο website τους στο link που ακολουθεί: <http://travelgate.gr/tag/παρισι/>

TRAVELGATE

www.travelgate.gr

Περικλέους 17, Νέο Ψυχικό, Τ.Κ 15451

Τηλ: 210 - 32 20 620

Email: info@travelgate.gr

Ρώμη στις γιορτές:

- Αεροπορικά
- Αποσκευές
- Διαμονή σε 3*/4* ξενοδοχεία
- Μεταφορές
- Ξεναγήσεις

www.travelgate.gr

BOOK NOW!

από 299€
κατ' άτομο



TRAVELGATE
Discover More





Ski Club Ψυχικού

Flow Ski Training System!

Ανακαλύψτε τη μαγεία του ski

Το ski είναι πολλά παραπάνω από ένα άθλημα. Είναι η αίσθηση της ελευθερίας, η σύνδεση με τη φύση, η πρόκληση ενώ παράλληλα προσφέρει όλα τα οφέλη της σωματικής άσκησης.

Το Ski Club Ψυχικού, τμήμα του Αθλητικού Πολιτιστικού Ομίλου Ψυχικού, δημιουργήθηκε για να σας μυήσει στη μαγεία αυτού του χειμερινού σπορ, με σωστές βάσεις, ασφάλεια και διασκέδαση.

Το Flow Ski Training System: Ένα καινοτόμο σύστημα εκμάθησης

Στην καρδιά του Ski Club Ψυχικού, βρίσκεται το Flow Ski Training System, ένα πρωτοποριακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, που έχει σχεδιαστεί για να σας προσφέρει μια ολιστική εμπειρία εκμάθησης. Το όραμά μας είναι να σας βοηθήσουμε να βιώσετε την αίσθηση ελευθερίας που προσφέρει αυτό το μαγικό χειμερινό σπορ, ανακαλύπτοντας την αντίστοιχη πλευρά του εαυτού σας, όπως το βιώσαμε και συνεχίζουμε να το βιώνουμε και εμείς.

Κλειδί για την επιτυχία του Flow ski training system, είναι η ομαδικότητα των συμμετεχόντων, αναλαμβάνοντας ο καθένας το ρόλο που του αντιστοιχεί. Οι εκπαιδευτές καθοδηγούν, οι αθλητές μικροί-μεγάλοι εμπιστεύονται, οι γονείς παρατηρούν, όλοι ως ενεργά μέλη της ίδιας ομάδας με κοινό στόχο, δημιουργώντας μια δυναμική κοινότητα.

Η εκπαίδευση χωρίζεται σε τρία στάδια: Beginner (αρχάριο), Intermediate (μεσαίο) και Pro (προχωρημένο). Κάθε επίπεδο ολοκληρώνεται μέσα από έξι διαδοχικές προπονήσεις που αντιστοιχούν σε έξι αναβάσεις, με τη ροή (flow) να αποτελεί το κλειδί της επιτυχίας. Το Flow Ski Training System δεν αποσκοπεί στο αγωνιστικό κομμάτι, παρέχει όμως αγωνιστική προσέγγιση.

Εξειδικευμένη εκπαίδευση στις πίστες του Παρνασσού

Το πρόγραμμα υλοποιείται στις πίστες του χιονοδρομικού κέντρου Παρνασσού, όπου κάθε σημείο της πίστας επιλέγεται με ακρίβεια για να εξυπηρετήσει τις ανάγκες της ομάδας. Οι ασκήσεις αποσκοπούν σταδιακά στη συνεχή βελτίωση του κάθε συμμετέχοντα, μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Οι εκδρομές πραγματοποιούνται κάθε Σάββατο

και Κυριακή, επιλέγοντας την ημέρα που σας εξυπηρετεί. Για τη δική σας άνεση, προσφέρουμε τη δυνατότητα ενοικίασης εξοπλισμού, καθώς και μεταφοράς με πούλμαν του συλλόγου από το Ψυχικό προς το χιονοδρομικό κέντρο. Μετά από κάθε ανάβαση, οι εκπαιδευτές μας, αξιολογούν τις δεξιότητες των μελών, ώστε να σχηματίζονται ομάδες με παρόμοια δυναμική στην επόμενη ανάβαση. Έτσι, εξασφαλίζουμε τη βέλτιστη εξέλιξη για όλους.

Η νέα ψηφιακή εμπειρία

Φέτος, εισάγουμε τη νέα μας ψηφιακή πλατφόρμα, που περιέχει όλες τις πληροφορίες για την ομάδα μας αλλά και κάνει τις online εγγραφές εύκολες και γρήγορες.

Το σημαντικότερο όμως είναι ότι με ένα απλό log-in, τα μέλη θα μπορούν να παρακολουθούν την πρόδοό τους, να δουν τις ομάδες που θα ανήκουν στην επόμενη ανάβαση και να γνωρίζουν τους επόμενους στόχους τους. Αυτή η καινοτομία αναδεικνύει το σύστημα Flow, κάνοντάς το ακόμα πιο ολοκληρωμένο.

Γιατί να επιλέξετε το Ski Club Ψυχικού

Η αρμονία, η συνεργασία και η μεθοδικότητα που προσφέρει το Flow Ski Training System το καθιστούν ξεχωριστό. Η στήριξη και η ενόπτητα της ομάδας μας, θα σας βοηθήσουν να εξελιχθείτε και να ζήσετε στιγμές που θα σας μείνουν αξέχαστες. Ελάτε μαζί μας και γίνετε μέλη μιας ομάδας γεμάτης πάθος για το βουνό και απολαύστε την ομορφότερη χειμερινή εμπειρία. Μην χάσετε την ευκαιρία να κάνετε την εμπειρία-πραγματικότητα.

Οι εγγραφές για τη νέα σεζόν έχουν ήδη ξεκινήσει!



Στοιχεία επικοινωνίας

e-mail: skiclubpsychiko@gmail.com

Νίκος Μανούρας, υπ. ski club Ψυχικού
Τηλ. 6974 884590

Δημήτρης Κοτταράς, πρόεδρος ΑΠΟΨ
Τηλ. 6974 053283



Rafting στους μαγευτικούς ποταμούς Λούσιο και Αλφειό διοργανώνει το Τμήμα Αθλητικών και Πολιτιστικών Δραστηριοτήτων και Εκδηλώσεων του Δήμου Φιλοθέης Ψυχικού.

Κυριακή 22 Δεκεμβρίου

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία απολαύσουν τα καταγάλανα νερά των Αρκαδικών ποταμών. Η κατάβαση θα ξεκινήσει από το **γεφύρι του Ατσιόχου στον ποταμό Λούσιο**. Η διαδρομή καταλήγει στον ποταμό Αλφειό και τερματίζει στο ιστορικό πέτρινο **Γεφύρι του Κούκου**. **Κόστος συμμετοχής ανά άτομο 50 ευρώ.**

Αιτήσεις συμμετοχής

e-mail: m.dimas@philothei-psychiko.gov.gr

Υπεύθυνος Προγράμματος:

κ. Δήμας Μιχάλης στο τηλέφωνο: **210 68 34 448**

Για την εξασφάλιση της θέσης σας θα πρέπει να καταβληθεί έως την **19/12/2024** το ποσό της συμμετοχής. Η κατάθεση μπορεί να γίνει στο **Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού** από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 07.30-16:00 στον κ. Δήμα ή κατόπιν συνεννόησης στο τηλ 6932224446.

Πεζοπορία στην Πάρνηθα

Κυριακή 08 Δεκεμβρίου

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 08 Δεκεμβρίου**.

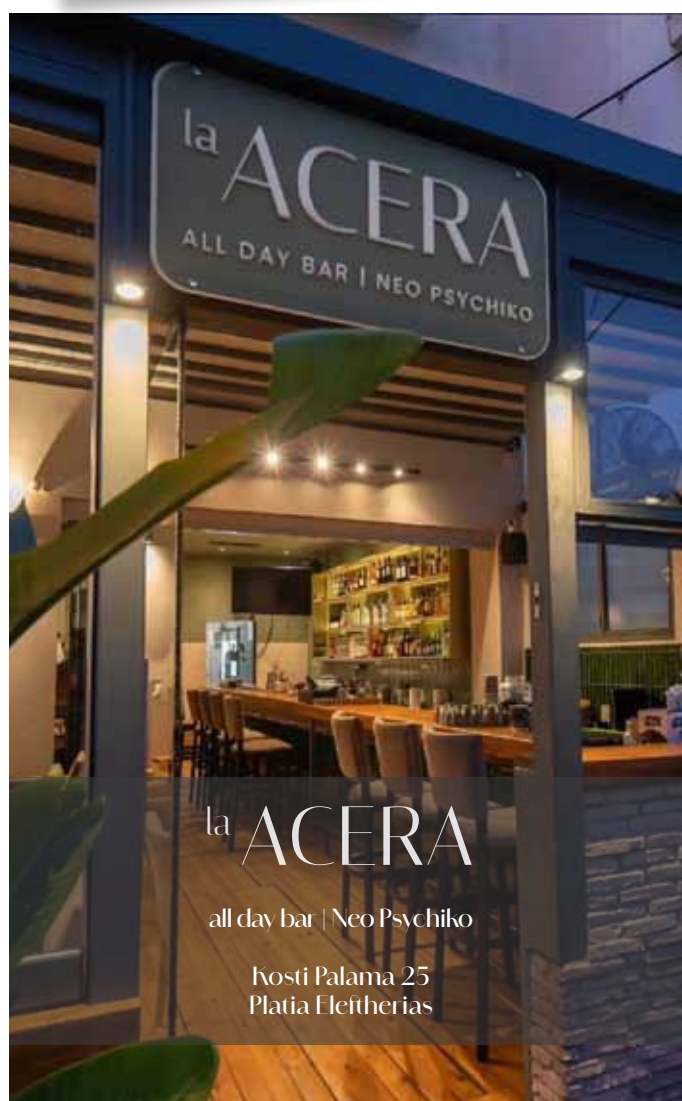
Κόστος συμμετοχής ανά άτομο 16 ευρώ.

Αιτήσεις συμμετοχής

στο e-mail: m.dimas@philothei-psychiko.gov.gr

Υπεύθυνος Προγράμματος:

κ. Δήμας Μιχάλης στο τηλέφωνο: **210 68 34 448**



la ACERA

all day bar | Neo Psychiko

Kosti Palama 25
Platia Eleftherias



Χαιρόμαστε τις γιορτές φροντίζουμε για την ασφάλεια των παιδιών μας!

Χριστούγεννα! Μέρες γεμάτες λάμψη! Οι **γιορτές των Χριστουγέννων** είναι μια ευχάριστη και **ξεχωριστή εποχή για τα παιδιά**. Παράλληλα όμως αυξάνεται ο κίνδυνος παιδικών ατυχημάτων. Το Σωματείο **«Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος»** έχει ετοιμάσει μια λίστα με πολύ χρήσιμες προτάσεις ώστε να αποφύγουμε τραυματισμούς και να διασφαλίσουμε ευχάριστες γιορτές για όλη την οικογένεια.

- Προσοχή στα **κεριά** και τα **αναμμένα τζάκια** για να αποφύγουμε τα εγκαύματα.
- Τοποθετήστε τα κεριά σε σταθερές επιφάνειες όπου είναι δύσκολο για τα παιδιά να τα ακουμπήσουν ή να τα ανατρέψουν. Βεβαιωθείτε ότι βρίσκονται εκτός εμβέλειας των παιδιών. Εναλλακτικά, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα παραδοσιακά κεριά με κεριά Led.
- Ένα προστατευτικό τζακιού είναι μια εξαιρετική προσθήκη για την ασφάλεια των παιδιών στο σπίτι. Είναι πολύ σημαντικό ο **Χριστουγεννιάτικος στολισμός** (π.χ. ευχετήριες κάρτες, Χριστουγεννιάτικες κάλτσες) να βρίσκεται σε ασφαλή απόσταση από τη φωτιά ή άλλες θερμές επιφάνειες του τζακιού.
- **Αποφύγετε τη χρήση γυάλινων ή πορσελάνινων στολιδιών** στο κάτω μέρος του δέντρου, καθώς μπορούν να σπάσουν εύκολα και να προκαλέσουν τραυματισμό στα παιδιά. Επίσης μικρά διακοσμητικά με μακριές και λεπτές κορδέλες μπορούν να αποτελέσουν κίνδυνο πνιγμού.
- **Ασφαλίστε το δέντρο.** Βεβαιωθείτε ότι το χριστουγεννιάτικο δέντρο είναι καλά στερεωμένο και δεν μπορεί να πέσει εύκολα.
- Τα **χριστουγεννιάτικα λαμπάκια** είναι όμορφα και δημιουργούν μια μαγική ατμόσφαιρα. Πριν την τοποθέτησή τους είναι σημαντικό να ληφθούν κάποια μέτρα προφύλαξης:
- Ελέγξτε προσεκτικά τα καλώδια για τυχόν φθορές. Τα ελαττωματικά φωτάκια μπορούν να προκαλέσουν ηλεκτροπληξία ή πυρκαγιά. Αν αντιληφθείτε οποιοδήποτε πρόβλημα, αντικαταστήστε τα.
- Μην αφήνετε τα φωτάκια αναμμένα όταν είστε εκτός σπιτιού ή όταν πηγαίνετε για ύπνο.
- Τοποθετείτε την πρίζα σε χώρο που είναι δύσκολα προσβάσιμη από τα παιδιά. Χρησιμοποιήστε διακοσμητικά ή ειδικές επικαλύψεις καλωδίων ώστε να μην είναι εύκολο να τα αποσυνδέσουν ή να παίξουν μαζί τους.
- **Τα παιχνίδια που θα φέρει ο Άγιος Βασίλης**, ας είναι κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών. Θα τα χαρούν περισσότερο!

- Όσο χαρούμενες και αν είναι οι **γιορτινές πλαστικές σακούλες**, μην αφήνουμε τα παιδιά μας να παίζουν με αυτές, αν βάλουν μέσα το κεφάλι τους υπάρχει φόβος ασφυξίας.
- Προσοχή στις **καραμέλες** για τα μικρά παιδιά, μπορούν εύκολα να πνιγούν. Εναλλακτικά, επιλέξτε ζαχαρωτά και γλυκίσματα με μαλακή υφή. Καθορίστε έναν λογικό αριθμό γλυκών που μπορούν να καταναλώνουν τα παιδιά καθημερινά κατά την περίοδο των γιορτών προκειμένου να αποφευχθεί η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης.
- Τα **οιονοπνευματώδη ποτά** και τα **προϊόντα καπνού** να βρίσκονται πάντα εκεί που δεν τα φτάνουν τα μικρά παιδιά, για να αποφύγουμε τις δηλητηριάσεις.
- Όταν ετοιμαζόμαστε για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι είναι ιδιαίτερα σημαντικό να επιβλέπουμε τα παιδιά εάν βρίσκονται στην **κουζίνα**. Προσοχή στις καυτές επιφάνειες, όπως φούρνος, εστίες και γκριλ, καθώς και στα μαγειρικά σκεύη που βρίσκονται πάνω τους. Βεβαιωθείτε ότι το κερουλί της κατσαρόλας ή του τηγανιού δεν εξέχει από την επιφάνεια της κουζίνας.
- Τις ημέρες των διακοπών τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο μέσα στο σπίτι. Προσοχή στις **μπαλκονόπορτες**. Βεβαιωθείτε ότι είναι κλειδωμένες όταν δεν υπάρχει επιτήρηση. Εάν υπάρχουν **γυάλινα τραπέζια** επιλέξτε την κάλυψή τους με ειδικό προστατευτικό φιλμ, προς αποφυγή σοβαρών τραυματισμών.
- Είναι εξαιρετικά σημαντικό να κρατάμε τα παιδιά μας ασφαλή **κατά την διάρκεια των αγορών**. Κρατήστε τα πάντα από το χέρι όταν βρίσκεστε σε πολυσύχναστους χώρους. Για μεγαλύτερη ασφάλεια προτιμήστε τα παιδιά να βρίσκονται πάντα από τη μέση πλευρά του πεζοδρομίου.

Περισσότερες χρήσιμες πληροφορίες για την «**Πρόληψη Παιδικών Ατυχημάτων**» από το Σωματείο «**Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος**»

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



BARBERSHOP
— Fragiskos —

Πλατεία Ελευθερίας, Νέο Ψυχικό
21 0672 4091

Κάλαντα

Ανδρέας Σοκοδήμος.
Από το βιβλίο του,
«Κάποτε στο Νέο Ψυχικό»

Ένα κομμάτι σύρμα, σχετικά κοντρό, στριμμένο έτσι ώστε να πάρει το σχήμα κεφαλαίου δέλτα και ένα άλλο, ανεξάρτητο κομμάτι από το ίδιο σύρμα ήταν τα σύνεργα. Στην κορυφή του μεταλλικού αυτού δέλτα έδενες ένα σπαγκάκι για να μπορείς να το κρατάς πιο άνετα, αλλά και για να μην αλλοιώνεται ο ήχος. Το άλλο το κινούσες παλινδρομικά, αριστερά και δεξιά και χτυπούσες τις όρθιες πλευρές του δέλτα. Και ενώ τα μάγουλα και τα αυτιά είχαν κοκκινίσει από το κρύο, από τα μισομουδιασμένα παιδικά χείλη έβγαине μια φάλτσα φωνή που έλεγε τραγουδιστά: «Καλήν ημέραν άρχοντες, αν είν' ο ορισμός σας...»

Η προετοιμασία των σύνεργων για τα κάλαντα γινόταν αρκετές μέρες νωρίτερα. Η συμμετοχή σε αυτό το παιχνίδι για εμάς, αλλά έθιμο για τους μεγάλους, ήταν σχεδόν ολοκληρωτική. Σχεδόν όλα τα παιδιά, τα μικρά αλλά και όσα ήταν κάπως μεγαλύτερα, πήγαιναν να πουν τα κάλαντα, 'για το καλό', όπως έλεγαν οι μεγάλοι, και για να μαζέψουν χρήματα οι μικροί και να πάρουν κάποιο χριστουγεννιάτικο δώρο που είχαν δει σε κάποια βιτρίνα και είχαν λαχταρήσει. Μαύρα χαράματα σπικωνόμασταν και ξεχυνόμασταν στους δρόμους. Συνήθως προτιμούσαμε να 'τα λέμε' σε άλλες γειτονιές, όπου το «όχι» ως απάντηση του αγοροζυνημμένου οικοδεσπότη, δεν θα μας στοίχιζε ψυχολογικά και πολύ. Στη δική μας γειτονιά ήταν γνωστοί αυτοί που έδιναν καλό φιλοδώρημα, ποιοι ήταν οι δήθεν κουφοί που καμώνονταν ότι δεν άκουγαν όσο κι αν χτυπούσες την πόρτα τους, και ποιοι ήταν οι φτωχοί που σου έδιναν ένα πενιχρό πενιπταράκι και ίσως κι ένα μελομακάρονο ή κουραμπιέ. Με πενιπταράκια όμως και με πόρτες ερμητικά κλειστές ήταν αδύνατο να συγκεντρώσεις το ποσό που ήθελες για να αγοράσεις αυτό που είχες βάλει στο στόχαστρό σου.

Μερικοί πιο τολμηροί από εμάς έμπαιναν στο λεωφορείο και εκεί τα πράγματα ήταν πιο βολικά. Λέγοντας μια μόνο φορά το «Καλήν ημέρα άρχοντες...» πετύχαινες πολύ μεγαλύτερες εισπράξεις αφού υπήρχαν πολύ περισσότεροι και συγκεντρωμένοι ακροατές. Με τα χρόνια όμως μειώνονταν οι εισπράξεις και με αυτή τη μέθοδο, γιατί αυξάνονταν ο αριθμός εκείνων που υιοθετούσαν αυτή τη λύση για γρήγορα έσοδα, ενώ παράλληλα απέφευγαν τον ποδαρόδρομο, το χτύπημα στο κουδούνι ή στο σγουρό τζάμι της κυρίας εισόδου των σπιτιών, και απαλλάσσονταν οριστικά από τον κίνδυνο να τους τρομάξει κάποιος σκύλος που μπορεί να λούφαζε μέσα στην αυλή.

Τα χρόνια εκείνα κάλαντα ακούγονταν τρεις φορές: την παραμονή των Χριστουγέννων, την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, και την παραμονή των Φώτων. Θυμάμαι ότι τα κάλαντα που ενδιέφεραν τα περισσότερα παιδιά ήταν τα χριστουγεννιάτικα, γιατί τότε κυρίως το χέρι του οικοδεσπότη έμπαινε πιο βαθιά στην τσέπη και οι μικροί καλαντάρηδες, ό,τι είχαν να πάρουν, το έπαιρναν την ίδια ή τις αμέσως επόμενες μέρες, πριν την Πρωτοχρονιά, και σαφώς πολύ πριν τα Φώτα οπότε άρχιζε πάλι η ατμόσφαιρα να μυρίζει διαβάσματα και σχολείο.

Δυο βιβλία και μια κούκλα. Αυτά ήταν τα δώρα που απέδωσε μια χρονιά η προσπάθειά μου να αναγγείλω σε γείτονες και μη τον ερχομό του Θείου Βρέφους. Το Κρυφό σχολειό του Άλκη Τροπαιάτη και το Η κατάρα της μάνας του Τάκη Λάππα ήταν τα δυο βιβλία που διάλεξα από καρτσάκι της οδού Αιόλου, έξω από την Εθνική Τράπεζα, στο κέντρο της Αθήνας. Φυσικά δεν έπρεπε να ξεχάσω και τη μητέρα μου που κάτι της έλειπε για να στολίσει τον μπουφέ. Τη λύση την έδωσε μια μαρκησία, από πλαστικό και πανί, σε ροζ απόχρωση, πακεταρισμένη και ακίνητη σαν μούμια μέσα σε μια ειδική, ανοιγόμενη χαρτόκουτα. Μόνο τα ματόκλαδά της άνοιγαν, αλλά υπό προϋποθέσεις.

Αφού εισέπραξα ένα φιλί από τους γονείς μου, η μαρκησία πήρε τη θέση για την οποία την προόριζα και έμενε μέρα νύχτα με τα μάτια ανοικτά, ξάγρυπνος φρουρός του μπουφέ και του σαλονιού μας. Και ήταν η μόνη μαρκησία –τουλάχιστον από όσες είχα γνωρίσει—που καταδέχτηκε να μπει στο σπίτι ενός πληβείου, που εισέπνευσε αδιαμαρτύρητα τη σκόννη του, που δεν δυσανασχέτησε αφού κανείς δεν της απέδιδε τις πρέπουσες

τιμές, και αφού κανένας δεν της απύθνηε το λόγο για κάμποσα χρόνια, όσο έμεινε να στολίζει την ίδια ακριβώς θέση.

Σκόννη όμως έφαγαν και τα δυο βιβλία που συνόδεψαν τη μαρκησία στο παρθενικό ταξίδι της μέχρι το σπίτι μου, όχι με καμιά άμαξα που την έσερναν άλογα, αλλά ως επιβάτες του τοπικού λεωφορείου και αφού διαβάσθηκαν μια φορά, έμειναν σαν απολιθωμένα σε μια πρόχειρη εταζέρα που έπαιζε ρόλο βιβλιοθήκης και φιλοξενούσε ίσο αριθμό βιβλίων και μπιμπελό. Εκεί έμειναν για κάμποσα χρόνια και είναι από τα λίγα παιδικά ενθύμια που συνεχίζουν να στολίζουν τον προσωπικό μου χώρο. Τι κι αν άλλαξε η γραμματική και το σύστημα που καθιερώθηκε αργότερα έγινε μονοτονικό; Όποτε τα ανοίξω, οι φιλές, οι δασείες, οι οξείες, οι περισπωμένες, και οι υπογεγραμμένες δίνουν τη νότα μιας άλλης εποχής, αρκετά μακρινής, η οποία όμως δεν ξεχνιέται εύκολα, ούτε και αυτά που αντιπροσωπεύει.

Μόλις περνούσαν οι γιορτές και άνοιγαν τα σχολεία, το τριγωνάκι για τα κάλαντα ξεχνιόταν κάπου, σε μια γωνιά του σπιτιού, και στο πλαίσιο μιας σαρωτικής εκκαθάρισης πετιόταν μαζί με άλλα άχρηστα πράγματα και ακρωτηριασμένα παιδικά παιχνίδια. Την επόμενη χρονιά γινόταν νέος αγώνας, νέα προετοιμασία και χτίζονταν νέα όνειρα.

Εγώ τουλάχιστον αυτό το έθιμο το τιμούσα ανελλιπώς μέχρι την πρώτη γυμνασίου. Μετά, επειδή στο μεταξύ είχα πάρει μπόι και έδεικνα μεγαλύτερος από όσο πραγματικά ήμουν, υπερίσχυσε το συναίσθημα της ωριμότητας και η αναπόδραστη συστολή και τελικά παρέδωσα τη σκυτάλη σε εκπρόσωπους της επόμενης γενιάς, πιθανότατα πιο καλλίφωνους.

Καλές Γιορτές! Καλά Χριστούγεννα! Καλή Χρονιά! Και του χρόνου!



**ΚΑΛΑΘΙΑ & ΑΞΕΣΟΥΡΑ ΚΡΑΣΙΟΥ
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ-ΠΟΤΑ**

25ης Μαρτίου 14, Ν. Ψυχικό, τηλ. 210 6749309
[kava kanellou](https://www.facebook.com/kava.kanellou) kavakanellou@yahoo.com

Γούρνα 2025





Έναρξη Σχολών Γονέων

Πηγή: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού

Το τμήμα Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού με ιδιαίτερη χαρά ανακοινώνει την έναρξη των πρώτων Σχολών Γονέων, έναν θεσμό υποστήριξης για γονείς, με σκοπό την ενίσχυση των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους, ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στις διάφορες αναπτυξιακές τους φάσεις.

Καθώς οι ανάγκες των οικογενειών σήμερα είναι αυξημένες, η πρωτοβουλία αυτή έχει ως στόχο να προσφέρει καθοδήγηση, υποστήριξη και εργαλεία στους γονείς για την υγιή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών τους.

Οι Σχολές Γονέων θα διεξάγονται δωρεάν, με τη συμμετοχή επαγγελματιών ψυχικής υγείας, οι οποίοι θα προσφέρουν ειδικές συναντήσεις για κάθε ηλικιακή ομάδα.

Οι ψυχολόγοι που θα αναλάβουν τις συνεδρίες είναι οι κυρίες Λίνα Καφρίτσα, Εύη Παναγιωτοπούλου και Ναταλία Σαράντη. Ο συντονισμός και η διοργάνωση των Σχολών Γονέων πραγματοποιείται με τη συνδρομή της Δρ. Τίνας Απέργη, κλινική ψυχολόγος και καθηγήτρια ψυχολογίας στο Αμερικάνικο Κολλέγιο Ελλάδος, Deree College, η οποία ανέλαβε εθελοντικά την πρωτοβουλία για την υποστήριξη αυτής της σημαντικής δράσης.

Αναλυτική Θεματολογία και Πρόγραμμα Συναντήσεων:

Για Γονείς με Παιδιά Ηλικίας 3-5 Ετών (Κάθε Δευτέρα 6μ.μ. - 8μ.μ.) - με την Ψυχολόγο Ναταλία Σαράντη

Τόπος: Νηπιαγωγείο Φιλοθέης - Ζωσιμά 3

1. Αναπτυξιακά Στάδια - 13/01

Ανάλυση των βασικών σταδίων ανάπτυξης και κατανόηση της πορείας των παιδιών προσχολικής ηλικίας.

2. Συναισθήματα και Διαχείριση Συναισθήματος - 27/01

Εργαλεία για την υποστήριξη των παιδιών στην αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων τους.

3. Συμπεριφορά και Διαχείριση Συμπεριφοράς - 10/02

Τεχνικές για την κατανόηση και την καθοδήγηση της συμπεριφοράς των παιδιών.

4. Κοινωνικοποίηση και Κοινωνική Συμπεριφορά - 24/02

Ενίσχυση της κοινωνικοποίησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων.

5. Παιχνίδι και Οικογενειακός Χρόνος - 10/03

Η σημασία του παιχνιδιού και του ποιοτικού οικογενειακού χρόνου.

6. Αυτοπεποίθηση και Αυτοεκτίμηση - 07/04

Τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης από μικρή ηλικία.

7. Αντιμέτωπιση Φόβου και Άγχους - 28/04

Υποστήριξη των παιδιών στην αναγνώριση και αντιμετώπιση των φόβων.

8. Πρόληψη και Προστασία από Βία και Κακοποίηση - 12/05

Στρατηγικές προστασίας των παιδιών και πρόληψης της κακοποίησης.

Για Γονείς με Παιδιά Ηλικίας 6-12 Ετών

(κάθε Πέμπτη 6μ.μ. - 8μ.μ.) - με την

Ψυχοθεραπεύτρια Λίνα Καφρίτσα

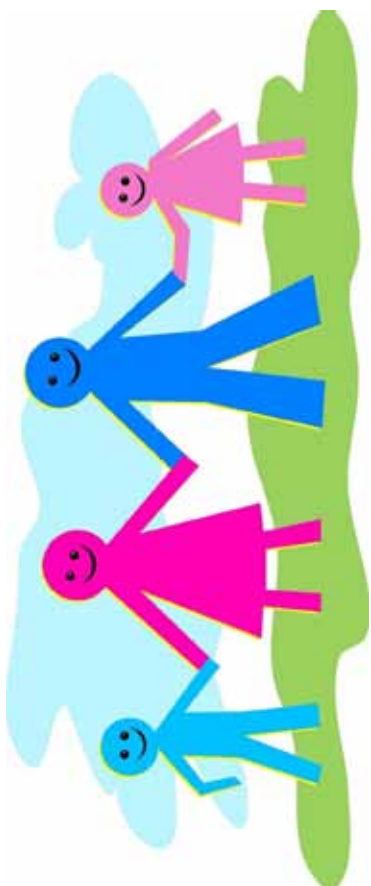
Τόπος: 2ο Δημοτικό Νέου Ψυχικού, 25ης Μαρτίου 2

1. Κατανόηση της Ανάπτυξης στην Ηλικία 6-12 ετών - 28/11/24

Ανάλυση των αναπτυξιακών αλλαγών και των ψυχολογικών αναγκών σε αυτή την ηλικία.

2. Ενίσχυση Ανεξαρτησίας και Υπευθυνότητας - 12/12/24

Καθοδήγηση για την προώθηση της ανεξαρτησίας και της υπευθυνότητας.



3. Διαχείριση Ορίων και Αντιμέτωπιση Παραβίασής τους – 16/01/25

Εφαρμογή ορίων και αντιμετώπιση των προκλήσεων γύρω από αυτά.

4. Ανάπτυξη Υγιών Συνήθειων και Καθημερινών

Δραστηριοτήτων – 30/01/25

Καλλιέργεια υγιεινών συνηθειών και ρουτινών.

5. Διαχείριση Σχολικής Πίεσης και Διάβασμα – 13/02/25

Υποστήριξη των παιδιών στην αντιμετώπιση της σχολικής πίεσης.

6. Διαχείριση και Ενίσχυση Κοινωνικών Δραστηριοτήτων – 27/02/25

Καθοδήγηση για τις κοινωνικές επαφές και δραστηριότητες των παιδιών.

7. Ανάπτυξη Υγιούς Εικόνας και Αυτοεκτίμησης – 13/03/25

Ενίσχυση της υγιούς αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησης.

8. Υγιής Επικοινωνία και Ενεργητική Ακρόαση – 03/04/25

Επικοινωνιακές δεξιότητες για την ενδυνάμωση των σχέσεων γονέα-παιδιού.

Για Γονείς με Παιδιά Ηλικίας 13-18 Ετών (Κάθε Τρίτη 7μ.μ. – 9μ.μ.) – με την Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια Εύη Παναγιωτοπούλου

Τόπος: Γυμνάσιο Φιλοθέης Ανδρέα Μεταξά 7

1. Θέσπιση Ορίων - Ανάπτυξη Εμπιστοσύνης – 26/11

Θέσπιση των ορίων και ενίσχυση της εμπιστοσύνης στην εφηβική ηλικία.

2. Ενίσχυση Αυτοεκτίμησης και Υγιούς Αυτοεικόνας – 10/12

Βασικές αρχές για την υποστήριξη της αυτοεκτίμησης στους εφήβους.

3. Κατανόηση και Διαχείριση Συναισθημάτων Εφήβων – 21/01

Διαχείριση και κατανόηση της συναισθηματικής αλλαγής στην εφηβεία.

4. Αντιμέτωπιση Θυμού και Έντασης στις Οικογενειακές Σχέσεις – 04/02

Τεχνικές για τη διαχείριση του θυμού και των οικογενειακών συγκρούσεων.

5. Ενίσχυση Ανθεκτικότητας και Ικανότητας Αντιμέτωπισης Δυσκολιών – 18/02

Καλλιέργεια της ανθεκτικότητας και της ικανότητας διαχείρισης δυσκολιών.

6. Υγιής Χρήση Τεχνολογίας και Κοινωνικών Μέσων – 04/03

Καθοδήγηση για τη σωστή χρήση της τεχνολογίας και των κοινωνικών δικτύων.

7. Αντιμέτωπιση της Πίεσης για Ακαδημαϊκή και Κοινωνική Επιτυχία – 18/03

Τρόποι ενίσχυσης της διαχείρισης της πίεσης στους εφήβους.

8. Ανασκόπηση και Στόχοι για το Μέλλον – 01/04

Καθοδήγηση για τη θέσπιση στόχων και προσδοκιών για το μέλλον.

Δηλώσεις Συμμετοχής:

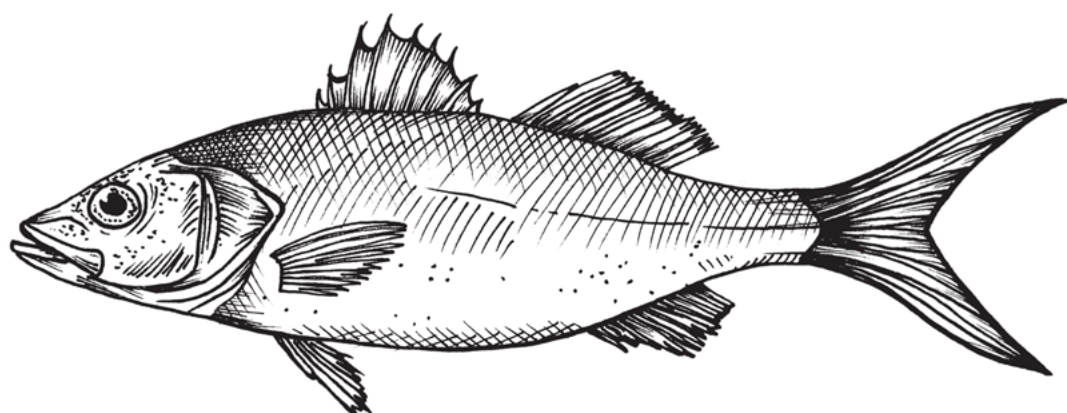
Δηλώσεις συμμετοχής

στο email: s.gavriilidou@philothai-psychiko.gov.gr

Για οποιαδήποτε περαιτέρω διευκρίνιση, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την **Σοφία Γαβριιλίδη** στο **210 68 22 217** (εσ. 109)

Η **Αντιδήμαρχος Παιδείας**, κυρία **Εβελίνα Παλτζόγλου**, προσκαλεί όλους τους γονείς να αγκαλιάσουν αυτή την πρωτοβουλία, δηλώνοντας: **«Οι Σχολές Γονέων είναι ένα σημαντικό βήμα για την ενίσχυση της οικογένειας και την προετοιμασία των γονέων για κάθε πρόκληση που μπορεί να προκύψει.»**





Φοιτητής

EST 2005

