

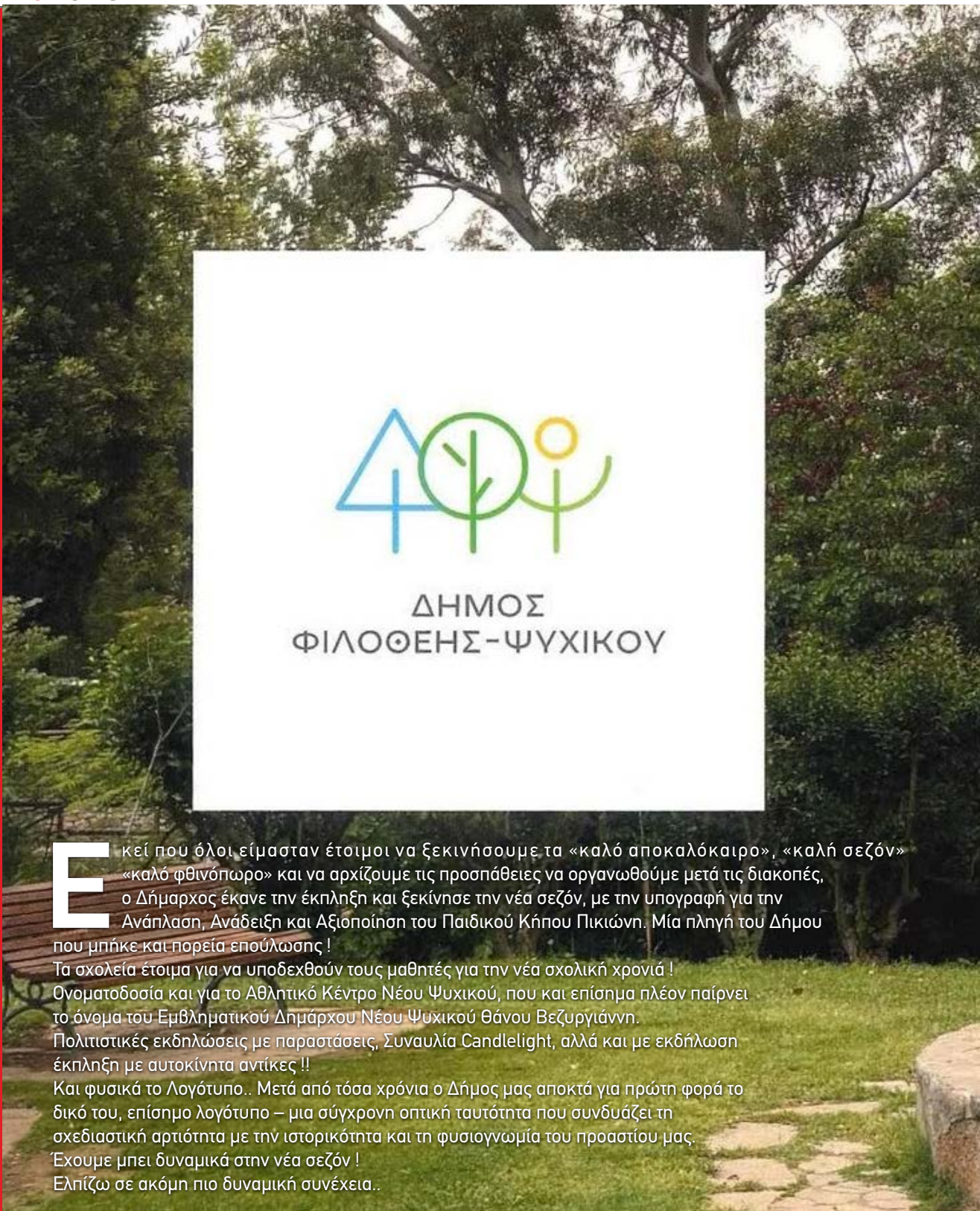
Παιδικός Κήπος Πικιώνη

Αρχίζει η ανάπτυξη

Έτοιμα τα σχολεία
του Δήμου

Ονοματοδοσία Αθλητικού
Κέντρου Ν. Ψυχικού

Νέα ταυτότητα
του Δήμου μας



Εκεί που όλοι είμασταν έτοιμοι να ξεκινήσουμε τα «καλό αποκαλόκαιρο», «καλή σεζόν» «καλό φθινόπωρο» και να αρχίζουμε τις προσπάθειες να οργανωθούμε μετά τις διακοπές, ο Δήμαρχος έκανε την έκπληξη και ξεκίνησε την νέα σεζόν, με την υπογραφή για την Ανάπλαση, Ανάδειξη και Αξιοποίηση του Παιδικού Κήπου Πικιώνη. Μία πληγή του Δήμου που μπήκε και πορεία επούλωσης !

Τα σχολεία έτοιμα για να υποδεχθούν τους μαθητές για την νέα σχολική χρονιά ! Ονοματοδοσία και για το Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού, που και επίσημα πλέον παίρνει το όνομα του Εμβληματικού Δημάρχου Νέου Ψυχικού Θάνου Βεζυργιάννη. Πολιτιστικές εκδηλώσεις με παραστάσεις, Συναυλία Candlelight, αλλά και με εκδήλωση έκπληξη με αυτοκίνητα αντίκες !!

Και φυσικά το Λογότυπο.. Μετά από τόσα χρόνια ο Δήμος μας αποκτά για πρώτη φορά το δικό του, επίσημο λογότυπο – μια σύγχρονη οπτική ταυτότητα που συνδυάζει τη σχεδιαστική αρτιότητα με την ιστορικότητα και τη φυσιολογία του προαστίου μας.

Έχουμε μπει δυναμικά στην νέα σεζόν !
Ελπίζω σε ακόμη πιο δυναμική συνέχεια..

PsychikoNews
ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΗΚΑΝ ΑΡΘΡΑ:

Τζωρτζίνα Σπέντζου
Ψυχοθεραπεύτρια & Coach
Παναγιώτης Ζήσης - Κλινικός Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος, Msc
<https://www.zoumekalitera.gr/>
Μήικας Θανάσης, Δημοσιογράφος

Κάντα Μαίρη, Δημοσιογράφος
Ζαχαρούλα Αντωνίου
Εκπαιδευτικός- Διαμεσολαβήτρια –
Επιμορφώτρια Σχολικής Διαμεσολάβησης
<https://sxoliki-diamesolavisi.gr>

Φωτογραφίες: PIXABAY & Iliadakis Constantinos

Επιμέλεια δημιουργικού - Σελιδοποίηση: Chara Vaska

Διεύθυνση: Ηλιαδάκης Κωνσταντίνος, Κιν.6945858150 E-mail:iliadakisconstantinos@gmail.com | psychikoradio.gr & psychikonews.gr

* 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 Αντικείμενα

Αδριανού 8
154 51 Νέα Ψυχικό
2106779711



ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



CHATZIGAKIS
foundation



ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού γίνεται από σήμερα μέρος της μεγάλης αλυσίδας προσφοράς και ευαισθητοποίησης του Ιδρύματος Χατζηγάκη «Μαζί για το Σχολείο»

Το πρόγραμμα έχει ήδη ταξιδέψει σε περισσότερες από 200 ακριτικές σχολικές μονάδες και στηρίζει μαθητές που φοιτούν σε απομακρυσμένες περιοχές, προσφέροντάς τους τα απαραίτητα σχολικά είδη.

Από τη Δευτέρα 8 Σεπτεμβρίου έως και την Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου συγκεντρώνουμε σχολικά είδη:

Δημαρχείο (Μαραθωνοδρόμων 95, Ψυχικό), ισόγειο,
χώρος υποδοχής - 08:00 - 20:00 - τηλ. 2132014783

Τι μπορούμε να προσφέρουμε:

Σχολικά: Σχολικές Τσάντες (Νηπιαγωγείο & Δημοτικό), Κασετίνες, Δοχεία Φαγητού, Παγούρια

Βιβλία: Παραμύθια (3+), Λογοτεχνικά (12+),

Εκπαιδευτικά & Ζωγραφικής

Γραφική ύλη: Μολύβια, Στυλό, Τετράδια, Χαρτιά, Μαρκαδόρους, Πινέλα, Ξυλομπογιές κ.ά.

Εκπαιδευτικά παιχνίδια: Παζλ, Επιτραπέζια, Τουβλάκια, Κάρτες Εκμάθησης κ.ά.

Αναλώσιμα: Χαρτί Υγείας, Μωρομάντηλα, Σαπούνι,

Αντισηπτικά, Χλωρίνη

Αναλυτική και λεπτομερής λίστα:

https://chatzigakisfoundation.gr/wp-content/uploads/2025/08/Λίστα-Αναγκών_Μαζί-για-το-Σχολείο.pdf

Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα

«Μαζί για το Σχολείο»:

<https://chatzigakisfoundation.gr/programmata/μαζί-για-το-σχολείο/>

Μικρές πράξεις → Μεγάλη διαφορά

Ας γεμίσουμε μαζί τις σχολικές τσάντες των παιδιών!

Υπογράφηκε η Σύμβαση για την «Ανάπλαση, Ανάδειξη και Αξιοποίηση του Παιδικού Κήπου Πικιώνη»



Υπογράφηκε από τον Δήμαρχο Φιλοθέης-Ψυχικού, Χαράλαμπο Μπονάτσο, παρουσία της Προϊσταμένης του Τμήματος Μελετών κας Δήμητρας Σταύρου, η Σύμβαση για την ανάπλαση του Παιδικού Κήπου Πικιώνη.

Το έργο αφορά στη συντήρηση της υλικής υπόστασης του νεότερου μνημείου και στην αποκατάσταση της αυθεντικότητάς του, με στόχο να αποδοθεί ξανά σε χρήση, εξασφαλίζοντας την ορθή ανάδειξη και τη διαρκή προστασία του στο μέλλον.

Ο συνολικός προϋπολογισμός ανέρχεται σε 620.000 ευρώ και θα καλυφθεί από το Πράσινο Ταμείο και ίδιους πόρους του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού.

Οι εργασίες που προβλέπονται, όπως εγκρίθηκαν από τα αρμόδια όργανα και περιγράφονται αναλυτικά στη σχετική μελέτη, περιλαμβάνουν:

1. Αποκατάσταση πέντε κτισμάτων: Ιαπωνικό περίπτερο, Βόρεια πύλη εισόδου, φυλάκιο ανατολικά της Βόρειας πύλης, νότια πύλη εισόδου, κτήριο χώρων υγιεινής.
 2. Αποκατάσταση μεταλλικών κατασκευών και ιδιοκατασκευών: περιστρεφόμενος μύλος, τρεις τραμπάλες, δύο μεταλλικές κατασκευές αναρρίχησης, αρχική περίφραξη.
 3. Αποκατάσταση λίθινων στοιχείων.
 4. Αποκατάσταση / ανακατασκευή ξύλινων και λοιπών κατασκευών.
 5. Ηλεκτρομηχανολογικές εργασίες (αποκατάσταση φωτισμού κ.ά.).
 6. Εργασίες πρασίνου: καθαρισμός του χώρου και της ευρύτερης περιοχής από τους αειλανθούς, που είναι επιβλαβείς για το μνημείο.
- Η διάρκεια υλοποίησης του έργου εκτιμάται σε δεκαοκτώ μήνες.



Δήλωση Δημάρχου Φιλοθέης-Ψυχικού, Χαράλαμπου Γ. Μπονάτσο.

«Ο Παιδικός Κήπος Πικιώνη αποτελεί μοναδικό μνημείο αρχιτεκτονικής, ένα έργο με διεθνή αναγνώριση που σημάδεψε ολόκληρες γενιές. Με την υπογραφή της σύμβασης για την ανάπλασή του, κάνουμε πράξη την υποχρέωσή μας να τον προστατεύσουμε και να τον αναδείξουμε, ώστε να παραδοθεί ξανά ζωντανός στις οικογένειες και στα παιδιά της πόλης μας.

Η αποκατάσταση και η αξιοποίηση του Κήπου δεν είναι μόνο έργο τεχνικό· είναι επένδυση στην πολιτιστική μας ταυτότητα, στη συλλογική μνήμη και στη διατήρηση ενός χώρου που συνδέει το παρελθόν με το μέλλον.

Στόχος μας είναι ο Παιδικός Κήπος Πικιώνη να αποτελέσει και πάλι σημείο αναφοράς για τον Δήμο μας και χώρο χαράς, περιήγησης και αναψυχής».



VSK / e-VSK & The Coaching Land Ξένες Γλώσσες και Life & Mindset Coaching (Πλοήγηση)

«Δες το αλλιώς!»

Μια ευφάνταστη σύνδεση διδασκαλίας, coaching, mentoring, θεατροπαιδαγωγικής, επιστημών και τεχνών με όχημα τη γλώσσα σε Παγκόσμια Αποκλειστικότητα κι επιλεγμένες συνεργασίες!
Αριθμεί ήδη 5 βραβεία!

Βασίζεται σε ένα τετραδιάστατο μοντέλο:

- 1** Γνώσεις **2** Δεξιότητες **3** Προσωπικότητα **4** Πρακτικές μετά-μάθησης
Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες

ΟΦΕΛΗ

Οι δεξιότητες που αναπτύσσονται με αυτόν τον τρόπο αποτελούν «Οδικό Χάρτη» για όλους τους τομείς ανάπτυξης της ζωής: κοινωνικούς, σωματικούς, πνευματικούς, ψυχικούς, συναισθηματικούς με ΑΜΕΣΗ και ευρύτατη εφαρμογή!



Παποδά 47, Μετρό Κατεχάκη, Αθήνα
Τ. 210 6924363, 6932 717021

Τα θέματα στις ιστοσελίδες είναι ενδεικτικά
www.vskworld.gr | www.thecoachingland.gr
in @ Stella Kopakaki | @vsk.world

Εγγραφές σε Μαθήματα – Masterclasses – Εργαστήρια (Workshops) όλο το χρόνο

Νέο λογότυπο για τον Δήμο

Με μεγάλη χαρά υποδεχτήκαμε αυτό το καλοκαίρι και την δημιουργία του λογότυπου του Δήμου μας. Ένα πραγματικά όμορφο λογότυπο, που μέχρι στιγμής έχει αποσπάσει μόνο θετικά σχόλια και για το δημιουργικό του σκέλος αλλά και για την όλη διαδικασία, προκήρυξης, οργάνωσης και ομόφωνης επιλογής του.

Ζήτησα την άποψη του αρμόδιου

ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΥ ΚΥΡΙΟΥ ΜΠΡΕΛΛΑ, σχετικά με την εξαιρετικά πετυχημένη διαδικασία και η απάντηση του ακολουθεί:

«Με μεγάλη χαρά, και με αφορμή το ερώτημά σας, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας και με τους συμπολίτες μας τη σημασία της δημιουργίας του νέου λογότυπου για τον Δήμο Φιλοθέης – Ψυχικού.

Όλα ξεκίνησαν από το όραμα και την προσωπική πρωτοβουλία του Δημάρχου μας, κ. Χαράλαμπου Μπονάτσου. Ήταν εκείνος που, με ιδιαίτερη ευαισθησία, αναγνώρισε την ανάγκη ο Δήμος μας, μετά από 14 χρόνια, να αποκτήσει επιτέλους μια ενιαία και σύγχρονη ταυτότητα· ένα σύμβολο που θα μας εκφράζει όλους και θα αντικατοπτρίζει τη μοναδική φυσιογνωμία του τόπου μας. Αισθάνομαι πραγματικά τυχερός που μου εμπιστεύτηκε τον συντονισμό αυτού του όμορφου εγχειρήματος.

Η επιλογή αυτή δεν είναι απλώς μια εικόνα. Είναι η αποτύπωση της κοινής μας πορείας, της ιστορίας μας, αλλά και του δυναμικού μας μέλλοντος. Είναι ένα σήμα που ενώνει τις γειτονιές μας και χτίζει μια ισχυρή, κοινή ταυτότητα για όλους τους δημότες.

Για να το πετύχουμε αυτό, ακολουθήσαμε μια διαδικασία-πρότυπο διαφάνειας, συλλογικότητας και συνεργασίας.

Ο διαγωνισμός διεξήχθη με απόλυτη ανωνυμία για τους συμμετέχοντες, ενώ η Επιτροπή Αξιολόγησης, με τη συμμετοχή εκπροσώπων από τη Διοίκηση και την Αντιπολίτευση αλλά και υπηρεσιακού εκπρόσωπου, θα μας εξασφάλιζε την ακεραιότητα του αποτελέσματος.

Το γεγονός ότι η τελική επιλογή ήταν ομόφωνη, μας γεμίζει με ιδιαίτερη ικανοποίηση, καθώς αποδεικνύει ότι οι μεγάλες πρωτοβουλίες για τον τόπο μας μπορούν να μας βρίσκουν όλους ενωμένους.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τον Δήμαρχό μας, κ. Χαράλαμπο Μπονάτσο, για την απόλυτη εμπιστοσύνη που μου έδειξε, αλλά κυρίως για την επιμονή του να γίνει αυτό το σημαντικό βήμα πραγματικότητα. Η σταθερή του υποστήριξη και η ενθάρρυνσή του ήταν καθοριστικές σε κάθε στάδιο της διαδικασίας. Επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην κα Δήμητρα Φερεντίνου και την κα Έλενα Σίμογλου για την πολύτιμη βοήθειά τους.

Θερμά συγχαρητήρια στη νικήτρια του διαγωνισμού, κα Σοφία Γεωργοπούλου, για την εξαιρετική της δημιουργία, καθώς και σε όλους τους συμπολίτες μας που κατέθεσαν την πρότασή τους. Η συμμετοχή της μαθήτριας Ελένης Βεργινάδη μας έδωσε το αισιόδοξο μήνυμα ότι η νεολαία του τόπου μας είναι παρούσα και δημιουργική.

Ο Δήμος Φιλοθέης – Ψυχικού έχει πλέον το δικό του λογότυπο. Ένα σύμβολο που μας κάνει όλους περήφανους και σηματοδοτεί την αρχή μιας νέας, δημιουργικής εποχής για την πόλη μας.

Δήλωση του Δημάρχου Φιλοθέης-Ψυχικού, Χαράλαμπου Γ. Μπονάτσου

«Ο Δήμος μας αποκτά το δικό του σήμα – μια δημιουργική υπογραφή που αποτυπώνει τη φυσιογνωμία, τις αξίες και τη διαχρονική αισθητική του. Το νέο λογότυπο δεν είναι απλώς μια εικόνα. Είναι η νέα ταυτότητα του Δήμου μας: λιτή, σύγχρονη και άμεσα αναγνωρίσιμη· ένα οπτικό στίγμα που θα συνοδεύει κάθε θεσμική και δημόσια παρουσία του Δήμου μας.

Θέλω να ευχαριστήσω όλους όσοι συμμετείχαν με δημιουργικότητα και φαντασία στη διαδικασία, καθώς και την Επιτροπή Αξιολόγησης που εργάστηκε με συνέπεια και υψηλό αισθητικό κριτήριο. Θερμές ευχαριστίες απευθύνω επίσης στις υπηρεσίες του Δήμου μας αλλά και τον αρμόδιο Αντιδήμαρχο Γεώργιο Μπρέλλα που στήριξαν και συντόνισαν τη διαδικασία με επαγγελματισμό και διαφάνεια.



Η ανταπόκριση των πολιτών ήταν συγκινητική: κατατέθηκαν συνολικά 26 προτάσεις, που ανέδειξαν την αγάπη, τη φαντασία και το αίσθημα συμμετοχής για τον τόπο μας, την πόλη που ζούμε. Ξεχωριστή αναφορά αξίζει στην μαθήτρια Ελένη Βεργινάδη, η οποία –με τη δική της πρόταση– απέδειξε ότι η φωνή και η ματιά των νέων έχουν θέση στον δημόσιο διάλογο.

Συνεχίζουμε να επενδύουμε στην εξωστρέφεια, την ταυτότητα και τον πολιτισμό — σε μια ενιαία σύγχρονη εικόνα που εκφράζει τις τρεις Δημοτικές Ενότητες και αποτυπώνει τον χαρακτήρα του Δήμου μας με σαφήνεια και διαχρονικότητα».



ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Η νικήτρια του διαγωνισμού, κα Σοφία Γεωργοπούλου έχει δηλώσει

«Γενικά δεν συμμετέχω σε διαγωνισμούς για πολλούς λόγους.

Εδώ όμως είχα πολύ σοβαρό λόγο. Συναισθηματικό και αναφοράς. Στο Παλαιό Ψυχικό μεγάλωσα και είναι ο τόπος μου.

Εδώ είναι το πατρικό μου, εδώ βαφτίστηκα, πήγα σχολείο, εδώ γνώρισα τους φίλους μου, εδώ ζει η οικογένεια μου και είναι η ζωή μου.

Είναι ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΤΙΜΗ να διακριθεί η δική μου πρόταση για το λογότυπο του ενιαίου Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού. Και χαίρομαι πολύ αν βοηθάω κι εγώ με τον τρόπο μου στην οπτική εικόνα της πόλης μου.

Ευχαριστώ πάρα πολύ την κριτική επιτροπή και τον Δήμαρχο Φιλοθέης Ψυχικού Κο Χαράλαμπο Γ. Μπονάτσο.

Είμαι πολύ χαρούμενη!

Ακολουθεί η τεκμηρίωση από την κυρία Σοφία Γεωργοπούλου:

Λογότυπο – Πηγή Έμπνευσης & Οπτικό Στίγμα

-Ζωντανή Πολυμορφία-

Ένα λογότυπο με χρωματική ποικιλία που αναδεικνύει τη διαφορετικότητα των τριών δημοτικών ενοτήτων.

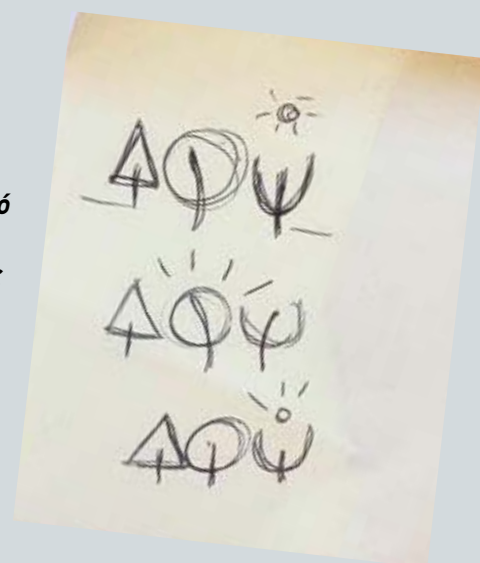
Η χρωματική παλέτα εμπνέεται από το φυσικό περιβάλλον: το γαλάζιο αντανάκλα τον ουρανό και το νερό – καθώς και το κύρος του Δήμου, το πράσινο τη βλάστηση του περιβάλλοντος και το κίτρινο το φως του ήλιου, δηλώνοντας αισιοδοξία και χαρά για τους κατοίκους που ζουν εδώ.

Ταυτόχρονα, τα διαφορετικά χρώματα αποδίδουν οπτικά τη μοναδικότητα κάθε δημοτικής κοινότητας, ενώ η κοινή σχεδιαστική γλώσσα διατηρεί την αίσθηση της ενότητας.

Το ζωντανό ύφος αυτού του λογότυπου μεταδίδει μια αίσθηση δυναμισμού και εξωστρέφειας, αντανακλώντας έναν σύγχρονο δήμο ανοικτό σε νέες ιδέες και πρωτοβουλίες.

Το σύμβολο του λογότυπου βασίζεται στα αρχικά γράμματα ΔΦΨ, τα οποία αποδίδονται με αφαιρετικό τρόπο, σχηματίζοντας ένα τοπίο που παραπέμπει στη φύση και το περιβάλλον, συμβολίζοντας και αποτυπώνοντας την ταυτότητα του Δήμου ως έναν χώρο πράσινο, αριστοκρατικό και πολιτισμικά ενεργό.

Αυτή η πολύχρωμη προσέγγιση προσφέρει ευελιξία στις μελλοντικές εφαρμογές που απαιτούν ζωντανία και έντονη παρουσία, όπως πολιτιστικές εκδηλώσεις, καμπάνιες ευαισθητοποίησης και επικοινωνία με νεότερες ηλικιακές ομάδες.



Έτοιμα, ανανεωμένα και ασφαλή τα σχολεία του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού για τη νέα χρονιά!



Με συστηματική φροντίδα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και με εντατικές εργασίες το καλοκαίρι – που τα σχολεία παραμένουν κλειστά – η Τεχνική Υπηρεσία προχώρησε σε σημαντικές παρεμβάσεις, ώστε τα παιδιά μας να ξεκινήσουν τη νέα σχολική χρονιά σε ασφαλείς, ανανεωμένους και λειτουργικούς χώρους.

Αναλυτικά οι εργασίες που πραγματοποιήθηκαν σε σχολεία και των τριών Δημοτικών Κοινοτήτων:

Φιλοθέη

- Νηπιαγωγείο: Αποκατάσταση τάπητα στον αύλειο χώρο
- Δημοτικό: Εξωτερικό βάψιμο, τοποθέτηση δύο στεγάστρων (εξωτερικές βρύσες και σκάλες), τοποθέτηση κεραμοσκεπής στις τάξεις των νέων αιθουσών, αντικατάσταση δαπέδων στις προκατασκευασμένες αίθουσες, αντικατάσταση τεσσάρων θυρών στις κεντρικές αίθουσες, ανακατασκευή τάπητα των δύο γηπέδων μπάσκετ και βόλεϊ, επιδιόρθωση αποχετευτικού συστήματος του προαυλίου.

Ψυχικό

- Δημοτικό: Επιδιόρθωση/τοποθέτηση μόνωσης όπου ήταν απαραίτητο, ολοκλήρωση στεγάστρου στις μαθητικές τουαλέτες.

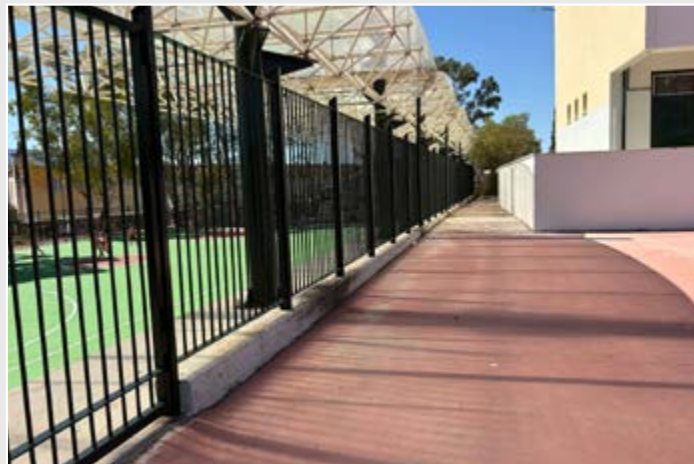
- Γυμνάσιο/Λύκειο Ψυχικού (Πρόγραμμα Μαριέττα Γιαννάκου): Εξωτερικό και εσωτερικό βάψιμο, νέες τουαλέτες μαθητών, αποκατάσταση μόνωσης, ανακατασκευή τάπητα των δύο γηπέδων μπάσκετ και βόλεϊ.

Νέο Ψυχικό

- Νηπιαγωγείο: Αποκατάσταση τάπητα στον αύλειο χώρο.
- 1ο Δημοτικό: Τοποθέτηση 26 νέων φωτιστικών στο ισόγειο και τον πρώτο όροφο.
- 2ο Γυμνάσιο: Εξωτερικό και εσωτερικό βάψιμο (για πρώτη φορά εδώ και δεκαετίες), ανακατασκευή τάπητα του αύλειου χώρου και των δύο γηπέδων μπάσκετ και βόλεϊ, βάψιμο και αλλαγή ηλεκτροφωτισμού στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, τοποθέτηση μόνωσης στα κλιμακοστάσια πάνω από το κυλικείο, επισκευή δύο ξύλινων στεγάστρων.

Με σχέδιο και συνέπεια, ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού στηρίζει έμπρακτα τη μαθητική κοινότητα και τους εκπαιδευτικούς της πόλης. Συνεχίζουμε με έργα και παρεμβάσεις που εξασφαλίζουν ένα καλύτερο, ασφαλές και λειτουργικό σχολικό περιβάλλον.





Με αφορμή τις εργασίες για τα σχολεία του Δήμου, συνάντησα τον Αντιδήμαρχο Τεχνικής Υπηρεσίας, Άρη Νάκα και η εξέλιξη ήταν ένας μίνι απολογισμός των 20 μηνών του Συμμετέχω στην διοίκηση του Δήμου.

- Ένα ώριμο έργο που ξεκίνησε άμεσα, με την ανάληψη των καθηκόντων, και περατώθηκε με επιτυχία και νωρίτερα από τον προβλεπόμενο χρόνο, ήταν το σημαντικό έργο «Ολοκλήρωση Δικτύου Ομβρίων στη Δημοτική Ενότητα Φιλοθέης»

- Η πλήρης ανακατασκευή των δύο γηπέδων τένις επί της οδού Καλαβρύτων, στο Νέο Ψυχικό.

- Η ικανοποίηση στο διαχρονικό αίτημα των κατοίκων της οδού Μπότσαρη στη Φιλοθέη για προσβασιμότητα και φωτισμό έγινε πραγματικότητα, με την κατασκευή πεζοδρομίου και τοποθέτηση φωτιστικών σωμάτων.

- Το έργο της αναβάθμισης του κολυμβητηρίου ξεκίνησε στα τέλη Μαΐου 2024 και παραδόθηκε στα τέλη Σεπτεμβρίου. Πλέον όλοι οι



«Οι εργαζόμενοι στην Τεχνική Υπηρεσία και οι συνεργάτες μας, εργάζονται καθημερινά με στόχο να δίνουν άμεσες λύσεις.»

χώροι, οι εγκαταστάσεις και ο μηχανολογικός εξοπλισμός, είναι ασφαλή και έτοιμα προς χρήση.

- Ξεκίνησαν οι απομακρύνσεις των ανενεργών περιπτέρων στο Δήμο μας.

- Μια ακόμη υδάτινη όαση για το προάστιο μας, το συντριβάνι της Δροσοπούλου στη Φιλοθέη επαναλειτουργεί μετά από πολλά χρόνια, καθώς και το συντριβάνι της Πλατείας Χρυσόχου, στο Νέο Ψυχικό.

- Έργα αντικατάστασης των αγωγών ύδρευσης. Η ΕΥΔΑΠ προχωρά σε εργασίες αντικατάστασης των αγωγών ύδρευσης (λόγω παλαιότητας και θραύσεων) και ταυτόχρονη εξυγίανση των υφιστάμενων παροχών και στις τρεις ενότητες του Δήμου μας. Πρόκειται για ένα έργο του οποίου η υλοποίηση επετεύχθη κατόπιν ενεργειών του Δημάρχου Χαράλαμπου Μπονάτσου και του Αντιδημάρχου Τεχνικών Υπηρεσιών Άρη Νάκα, μετά από απαίτηση κατοίκων και δημοτών και αφορά την αντικατάσταση περίπου 15 χιλιομέτρων αγωγών ύδρευσης.

- Δημιουργία προπονητηρίου ποδοσφαίρου στο Νέο Ψυχικό.

- Υπογράφηκε η Σύμβαση για την

«Ανάπλαση, Ανάδειξη και Αξιοποίηση του Παιδικού Κήπου Πικιώνη».

Και τώρα και κάποιες ειδήσεις

• Έχει κατατεθεί πρόταση στο Πράσινο Ταμείο για ανάπλαση της παιδικής χαράς και πάρκου στην 28ής Οκτωβρίου στο Ψυχικό.

• Έχει γίνει η μελέτη για τα πάρκα σκύλων και αναμένουμε την έγκριση από το Δασαρχείο.

• Έχει ξεκινήσει η μελέτη για τον φωτισμό LED

• Προχωρά η δημοπράτηση για το κτίριο του παλιού παιδικού σταθμού στην Αγία Βαρβάρα.

• Επίσης η μάχη της καθημερινότητας είναι συνεχής, καθημερινά τα συνεργεία του Δήμου, προχωρούν σε επισκευές, συντηρήσεις, αντικαταστάσεις σε όλο τον Δήμο.

Όπως έχει δηλώσει ο Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών, Άρης Νάκας:

«Οι εργαζόμενοι στην Τεχνική Υπηρεσία και οι συνεργάτες μας, εργάζονται καθημερινά με στόχο να δίνουν άμεσες λύσεις. Να αποκαθιστούμε φθορές και να προλαμβάνουμε προβλήματα.

Η τεχνική παρέμβαση, για εμάς, δεν είναι μια "δουλειά ρουτίνας"

αλλά ένα κρίσιμο εργαλείο βελτίωσης της καθημερινότητας.

Τα προβλήματα δεν σταματούν ποτέ. Συνεχίζουμε».



Συνεχίζονται και τον Σεπτέμβριο οι Πολιτιστικές Εκδηλώσεις του Δήμου μας

Θεατρικές παραστάσεις, μια προβολή για καλό σκοπό και το αναβληθέν (λόγω καιρικών συνθηκών) Candlelight Concert, θα μας συντροφεύσουν τον πρώτο μήνα του φθινοπώρου.

Δευτέρα 8 Σεπτεμβρίου

Κινηματογραφική βραδιά για την ενίσχυση της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρίας (Παράρτημα Φιλοθέης - Ψυχικού)

•Ταινία: «Δωρεάν Διακοπές», μια ξέφρενη. Περιπέτεια στον κόσμο του πιο διάσημου ταξιδιωτικού οδηγού.

Cine Φιλοθέη

21:00

Τιμή εισιτηρίου: 10€

Πληροφορίες/Κρατήσεις: Νατάσσα Αγγελάκη 6937475107

Πέμπτη 11 Σεπτεμβρίου

Candlelight Concert: Autumn Jazz

Υπαίθρια Γλυπτοθήκη Ψυχικού, Άλσος Ζογγολόπουλου

20:30

Είσοδος ελεύθερη

Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου

Θεατρική Παράσταση: «YIN YANG, Διαζύγιο μετ' εμποδίων», ένα ξέφρενο κοκτέιλ γέλιου και ανατροπών.

Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού

21:00

Είσοδος ελεύθερη

ΔΗΜΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

CANDLELIGHT
CONCERT

JAZZ

11/09

Autumn Jazz

Κατερίνα Αδαμοπούλου | τραγουδι
Κώστας Γιασόγλου | πιάνο
Παναγιώτης Χαραλαμπίδης | μπίσσο
Αναστάσης Γουλιάρης | ντραμς

Ωρα: 20:30

Υπαίθρια Γλυπτοθήκη Ψυχικού
Άλσος Ζογγολόπουλου
Λεωφ. Δημοκρατίας & Λοχαγού Ευστρατιάδου

ΕΙΣΟΔΟΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ / ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Ενώνουμε τις γειτονιές
μορτάζουμε τις στρώματες

ΔΕΥΤΕΡΑ
08
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

CINE ΦΙΛΟΘΗΗ

ΩΡΑ: 21:00

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ & ΣΕΝΑΡΙΟ: Philippe Mechelen

"Μια ξέφρενη περιπέτεια στον κόσμο του πιο διάσημου ταξιδιωτικού οδηγού"

Μια κινηματογραφική βραδιά
για να βοηθήσουμε την Ελληνική
Αντικαρκινική Εταιρία -
Παράρτημα Φιλοθέης Ψυχικού

Τιμή Εισιτηρίου: 10€

Για τους φίλους από το Ν. Ψυχικό και το Ψυχικό
θα υπάρχει δωρεάν κούμπαν.

Κρατήσεις/Πληροφορίες: Νατάσσα Αγγελάκη,
Πράεδρος του Παραρτήματος 6937475107

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ / ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Ενώνουμε τις γειτονιές
μορτάζουμε τις στρώματες

ΚΥΡΙΑΚΗ
14
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΩΡΑ: 21:00

YIN YANG
ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΜΕΤ' ΕΜΠΟΔΙΩΝ

Ένα ξέφρενο κοκτέιλ γέλιου και ανατροπών!

Κείμενο: Μαριάννα Κυριακάκη
Σκηνοθεσία: Μάνος Αντωνίου

Ερμηνεύουν οι:
Μάνος Αντωνίου, Μπάμπης
Βρακάς, Τζίνα
Δημητροπούλου, Γιάννης
Κωσταράς, Αντώνης
Τζαμαλούκας και η Ιωάννα
Πηλιχού στον ρόλο της
αδελφής Ωραιολής.

Δυοσμαράκι

Ο Μικρασιατικός Σύλλογος "Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ" Νέου Ψυχικού, υπό την αιγίδα της Βουλής των Ελλήνων και με τη συνδιοργάνωση του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού, σας προσκαλεί σε μία ιδιαίτερη μουσική παράσταση με τίτλο «Δυοσμαράκι – Μαρτυρίες | Αφηγήσεις», που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου 2025 και ώρα 19:30, στην Πλατεία Αγίου Γεωργίου Νέου Ψυχικού.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Η εκδήλωση σηματοδοτεί τη συμπλήρωση 10 ετών (2015-2025) αδιάλειπτης δράσης και προσφοράς του Συλλόγου μας στις ρίζες και την πολιτιστική μας κληρονομιά.

Το 1922, οι φλόγες της Σμύρνης και οι διωγμοί του ελληνισμού της Μικράς Ασίας σημάδεψαν ανεξίτηλα τη συλλογική μας μνήμη. Χιλιάδες οικογένειες ξεριζώθηκαν, αφήνοντας πίσω πατρίδες αιώνων. Μετά το δύσκολο ταξίδι του ξεριζωμού, πολλοί πρόσφυγες εγκαταστάθηκαν σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας.

Στο Νέο Ψυχικό, οι πρώτοι Μικρασιάτες δημιούργησαν από το μηδέν μια ζωντανή κοινότητα• έστησαν τα σπίτια τους, άνοιξαν τα πρώτα μαγαζιά και μετέφεραν μαζί τους την κουλτούρα, τη μουσική, τις γεύσεις και τις παραδόσεις της αλησμόνητης γης. Από τότε, η ιστορία τους παραμένει θεμέλιο της τοπικής μας ταυτότητας.

Η μουσική παράσταση της Φένιας Παπαδόδημα, βασισμένη σε αυθεντικά κείμενα μαρτυριών των μελών του Συλλόγου, ζωντανεύει τις μνήμες και τις αφηγήσεις των Μικρασιατών μέσα από τη μουσική και την αφήγηση.

Σημειώστε την ημερομηνία και ελάτε να ταξιδέψουμε μαζί στις ρίζες μας!

Συντελεστές:

Φένια Παπαδόδημα: κείμενα, συνθέσεις, τραγούδι

Γεράσιμος Γεννατάς.

Θωμάς Μελετέας: ούτι

Στέφανος Δορμπαράκης: κανονάκι

Άννα Παπαστεργιοπούλου: κρουστά

Δημοσθένης Καραχριστόδουλου: πολιτική λύρα

Στην εκδήλωση συμμετέχει η χορωδία Cantus Angelicus υπό τη διεύθυνση της Αναστασίας Χατζηηλέγου, ενώ το χορευτικό σύνολο του Μικρασιατικού Συλλόγου "Άγιος Γεώργιος" Νέου Ψυχικού θα παρουσιάσει παραδοσιακούς χορούς από τη Σμύρνη και τη Μικρά Ασία.

Ο Σύλλογός μας έχει την ιδιαίτερη τιμή να τελεί υπό την ευλογία του Οικουμενικού Πατριάρχη κ.κ. Βαρθολομαίου, γεγονός που προσδίδει ξεχωριστό κύρος και πνευματική στήριξη στο έργο μας.

Σας περιμένουμε όλους να τιμήσετε με την παρουσία σας αυτή την ξεχωριστή βραδιά μνήμης, πολιτισμού και μουσικής!





**ΙΔΙΩΤΙΚΟ
ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟ
ΦΑΡΟΣ
ΨΥΧΙΚΟΥ**

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟΥ

- Βιοπαθολογία - Μικροβιολογικό
- Μοριακή Βιολογία - Γενετική
- Υπερηχοί σώματος-Triplex αγγείων • Dopler καρδιάς
- Holter ρυθμού πίεσης • Υπέρηχογράφημα καρδιάς
- Check-up (ειδικές τιμές)

- ▶ Υψηλή ποιότητα ιατρικών υπηρεσιών
- ▶ Αξιοπιστία διαγνωστικών εξετάσεων
- ▶ Σύγχρονος τεχνολογικός εξοπλισμός
- ▶ Άμεση και φιλική εξυπηρέτηση

**Κατ' οίκον αιμοληψίες
Σύμβαση με ΕΟΠΥΥ - Ασφάλειες**

Ημέρες και ώρες λειτουργίας
Καθημερινά: 7:00 π.μ. - 9:00 μ.μ. • Σάββατο 8:00 π.μ. - 1:00 μ.μ.

Δημ. Βασιλείου 1 & Ψυχάρη, Ν. Ψυχικό (έναντι ΑΒ Βασιλόπουλος)
Τηλ.: 2106775360-3, Fax: 2106775367
www.farosmedical.gr



Θάνος Βεζυργιάννης

Ο Δήμαρχος που αναμόρφωσε το Νέο Ψυχικό

Σε μια εποχή με νωπές τις μνήμες της σκοτεινής επταετίας, σε μια κοινωνία με πολωμένο πολιτικό κλίμα, σε μια Ελλάδα που αρχίζει να οικοδομεί ένα νέο μέλλον ως νέο μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Τοπική Αυτοδιοίκηση στα τέλη της δεκαετίας του '80 έως τα τέλη του '90, αναζητούσε τους βηματισμούς της.

Γράφει ο δημοσιογράφος Θανάσης Μπίκας

Μια εποχή με μικρά βήματα ως προς τον διευρυνόμενο ρόλο των ΟΤΑ, με την υιοθέτηση ριζοσπαστικών μεταρρυθμίσεων όπως το σχέδιο «Καποδίστριας» (Νόμος 2539/97), τον σταδιακό εκσυγχρονισμό της δημόσιας διοίκησης και της μεταβολής της διοικητικής διαίρεσης της χώρας, την απορρόφηση ευρωπαϊκών πόρων, όπως τα Μεσογειακά Ολοκληρωμένα Προγράμματα (ΜΟΠ), τα Κοινωνικά Πλαίσια Στήριξης, το αναπτυξιακό πρόγραμμα «Θυεάας» κ.ά.

Μέσα σε αυτό το διαμορφωμένο πολιτικό και αυτοδιοικητικό περιβάλλον το Νέο Ψυχικό δείχνει το δρόμο της αναπτυξιακής πορείας με πρωτεργάτη τον αείμνηστο Δήμαρχο Θάνο Βεζυργιάννη, ο οποίος με πολύτιμες γνώσεις από τις σπουδές του ως πολιτικός Μηχανικός στο Άαχεν της Γερμανίας και με διάχυτη την αγάπη και εμπιστοσύνη του κόσμου, εκλέγεται Δήμαρχος Νέου Ψυχικού από το 1986 και έως το 2002, με 4 συνεχείς εκλογικές νίκες και τετραετείς θητείες, υλοποιώντας ένα όραμα πρωτοποριακό για την Ελλάδα και κατορθώνοντας να αναμορφώσει το Νέο Ψυχικό, μια γειτονιά της Αθήνας, σε παράδειγμα για όλη την Ευρώπη.

ΔΡΟΜΟΙ ΗΠΙΑΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

Μια επαναστατική πρωτοβουλία του Θάνου Βεζυργιάννη αποτελεί η λειτουργική και αισθητική αναβάθμιση των στενών δρόμων του Νέου Ψυχικού σε δρόμους ήπιας κυκλοφορίας τους λεγόμενους **woonerfs**,

όρος σε πόλεις της Βόρειας Ευρώπης, που στοχεύουν σε ζωντανές γειτονιές ευρωπαϊκών προδιαγραφών με περισσότερο χώρο για πεζούς και ποδήλατα, για περισσότερο πράσινο, για μετακινήσεις με χαμηλές ταχύτητες.

Στο Νέο Ψυχικό εφαρμόζονται μέθοδοι όπως οι **μικτοί χώροι** (Shared Spaces) και οι **οφιοειδείς διατάξεις δρόμων** (Chicanes and Lane Shifts). Η πρώτη μέθοδος, γνωστή και ως δεύτερη γενιά ήπιας κυκλοφορίας, λειτουργεί με βάση την αρχή ότι όλα τα μέσα μεταφοράς πρέπει να μοιράζονται ισότιμα τον χώρο του δρόμου και να ενημερώνονται για την κυκλοφορία όχι από σημάσεις, φώτα και σχετικές υποδομές, αλλά από δέντρα, θάμνους, σχετικές διακοσμήσεις.

Η δεύτερη μέθοδος είναι η οφιοειδής διάταξη, όπου η προέκταση του πεζοδρομίου με καμπύλες – φυσικά εμπόδια δημιουργούν ένα οφιοειδές σχήμα στο δρόμο αναγκάζοντας τους οδηγούς να κινούνται με χαμηλότερη ταχύτητα. Παράλληλα, υπάρχει παρόδια φύτευση και μικροί παράδρομοι για πεζούς και ποδήλατα που δημιουργούν μια όμορφη, κατάφυτη γειτονιά.

ΕΡΓΑ ΥΠΟΔΟΜΗΣ

Εκτός από τους δρόμους ήπιας κυκλοφορίας που είναι σήμα κατατεθέν του Νέου Ψυχικού, ο Θάνος Βεζυργιάννης οραματίστηκε και υλοποίησε σημαντικά έργα και πρωτοβουλίες που συνέβαλλαν στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής των πολιτών.

Το Οικολογικό Πάρκο, το Αθλητικό Κέντρο, η ανάπλαση της πλατείας Αγίας Σοφίας, η ανακατασκευή της Πλατείας Ελευθερίας, η εφαρμογή

**Σε «Θάνος Βεζυργιάννης»
ονομάζεται και επίσημα στις
22 Σεπτεμβρίου το Αθλητικό
Κέντρο Νέου Ψυχικού**





της ανακύκλωσης και της κυκλικής οικονομίας, όπως και άλλα πολλά έργα υποδομής που ήταν μπροστά από την εποχή του.

Ενδεικτικό της καινοτομίας των έργων στο Νέο Ψυχικό, με σεβασμό προς το περιβάλλον και τον πολίτη, είναι το γεγονός ότι ακόμη και στην πλατεία Ελευθερίας παρατηρούμε να σχηματίζονται λοφίσκοι πέριξ της πλατείας προκειμένου να απομονώνονται φωνές και ήχοι από τα παιχνίδια των παιδιών.

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Από το 1990 έως το 2000, το Νέο Ψυχικό πρωτοπορεί στον αστικό σχεδιασμό, στην ποιοτική αναβάθμιση του αστικού πρασίνου και των δημόσιων χώρων, στην κυκλική οικονομία.

Από μια περιοχή με αλάνες, το Νέο Ψυχικό τη δεκαετία αυτή, βάζει τα θεμέλια προκειμένου να μετατραπεί σε έναν πόλο έλξης των κατοίκων της Αθήνας, σε μια πόλη πρότυπο όλης της Ευρώπης, δίνοντας την ευκαιρία στους κατοίκους του να απολαμβάνουν μια αξιοζήλευτη ποιότητα ζωής.

Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι ο Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού επί των ημερών του Θάνου Βεζυργιάννη διακρίθηκε:

-Το 1996 με την ανώτερη διάκριση από την Παγκόσμια Συνδιάσκεψη του ΟΗΕ – HABITAT II – στην Κωνσταντινούπολη, για τις καλύτερες πρακτικές εφαρμογές στον αστικό ιστό, για την κατοικία και το φυσικό περιβάλλον.

-Το 1997 με το βραβείο της καλύτερης βιώσιμης πόλης από το Συμβούλιο Δήμων και Περιφερειών της Ευρώπης για τον χαρακτήρα της ανάπτυξης του Νέου Ψυχικού και τις δράσεις του στην τοπική κοινωνία.

-Με βραβείο ως η τρίτη καθαρότερη πόλη της Ευρώπης.

Ο «ΠΡΥΤΑΝΗΣ» ΤΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Σε μια ομολογουμένως δύσκολη εποχή για την χάραξη και υλοποίηση μεγαλόπρων έργων υποδομής, ο Θάνος Βεζυργιάννης υπήρξε μια από τις σημαντικότερες προσωπικότητες της Τοπικής Αυτοδιοίκησης κατά τη μεταπολιτευτική περίοδο.

Ο Θάνος Βεζυργιάννης, ο μακροβιότερος Δήμαρχος του Νέου Ψυχικού, άφησε ισχυρό αποτύπωμα στην τοπική αυτοδιοίκηση σε πανελλαδικό επίπεδο και χαρακτηρίστηκε επάξια ως ένας από τους πρυτάνεις της Αυτοδιοίκησης, αφού χάραξε δρόμους και πρωτοπόρησε ώστε να γίνει παράδειγμα προς μίμηση για πολλούς άλλους Δημάρχους.

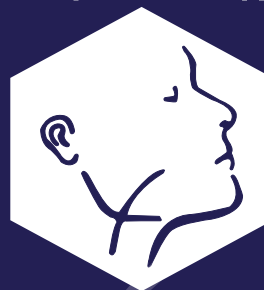
Υπήρξε πρωτοπόρος, οραματιστής, ρεαλιστής και διακρίθηκε για το ήθος, την ανθρωπιά και την ανιδιοτέλειά του, αφήνοντας πολύτιμη

παρακαταθήκη ένα σημαντικό και καινοτόμο αυτοδιοικητικό έργο για την εποχή του και συμβάλλοντας στη διαμόρφωση της ιδιαίτερης οικιστικής φυσιογνωμίας του Νέου Ψυχικού.

Το παρόν αφιέρωμα συντάχθηκε με αφορμή τα εγκαίνια ονοματοδοσίας στις 22 Σεπτεμβρίου 2025 του Αθλητικού Κέντρου Νέου Ψυχικού σε «Θάνος Βεζυργιάννης».

ΦΕΣΤΑΣ Δ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ MD MSc DEGUM II Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων & Παιδιών

✓ Απόφοιτος Ιατρικής
Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
✓ Στρατιωτικός Ιατρός -
Ειδικευμένος στη Γερμανία



- MSc (c) Ιατρική του Ύπνου
- MSc Ωτολογίας και Νευρωτολογίας
- Επιστημονικός Συνεργάτης Alfried Krupp Hospital, Essen, Germany

📍 Καπετάν Χρονά 16, Ν. Ψυχικό 📞 + 30 693 104 53 80
Αθήνα 11525 ✉️ xfestasf@gmail.com
(πλησίον ΜΕΤΡΟ Κατεχάκη) 🌐 festas-ork.gr

Αθλητικές Ακαδημίες του Δήμου μας



Ακαδημία Σκάκι Νέου Ψυχικού

Έναρξη Εγγραφών για τα Μαθήματα Σκάκι 2025-26

Από Δευτέρα 15 Σεπτεμβρίου ξεκινούν τα τμήματά μας, έτοιμα να υποδεχθούν μικρούς και μεγάλους σκακιστές.

Διαθέτουμε τμήματα για όλες τις ηλικίες και επίπεδα:

Νήπια & Α' Δημοτικού

Αρχάριους για Εισαγωγή στο σκάκι (έως 8 ετών)

Μέσους & Προχωρημένους σκακιστές

Αγωνιστικά τμήματα & Τμήματα πρωταθλητισμού

Ενήλικες (αρχάριους και προχωρημένους)

Ακαδημία Σκάκι Νέου Ψυχικού

Ρήγα Φεραίου 38, Νέο Ψυχικό, 15451

6977220309 - <https://www.psychikochess.gr/>



Ποσειδών Νέου Ψυχικού

Τμήματα Ακαδημίας:

Baby Basket από 4 ετών αγόρια & κορίτσια

- Προπόνηση σε κλειστό γυμναστήριο

- Ειδικές μπασκέτες και μπάλες, για μικρές ηλικίες

- Εξειδικευμένοι προπονητές

Τμήματα Μπάσκετ από 6 ετών αγόρια & κορίτσια

- Προπονήσεις στο Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού

- Ειδικές μπασκέτες και μπάλες, για μικρές ηλικίες

Τμήματα κολύμβησης από 4 ετών αγόρια & κορίτσια

- Προπονήσεις στο Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού

- Εξειδικευμένοι προπονητές και εξοπλισμό

Ποσειδών Νέου Ψυχικού – Ακαδημία BASKET 2025-2026

21 0672 8930 - <https://www.facebook.com/poseidonao>



Π.Ο.Ψ.

Ποδόσφαιρο από 4 έως 17 ετών – Ανδρική ομάδα

Κολύμβηση από 4 ετών

Γυμναστική, με επιμέρους τμήματα Fitness, Σουηδικής, Total Body, Αεροβική, Pilates

Π.Ο.Ψ.

Αθλητικό Κέντρο Ψυχικού

2106745704 - <https://www.popsfc.gr/>



Α.Π.Ο.Ψυχικού

Πρότυπες Αθλητικές Ακαδημίες για αγόρια & Κορίτσια

Ποδόσφαιρο από 3 έως 15 ετών

Χάντμπολ από 6 έως 15 ετών

Χειμερινό Σκι από 4 έως ενήλικες

Ψυχοκινητική αγωγή από 3 έως 5 ετών

Α.Π.Ο.Ψυχικού

Γλαύκου 13, Νέο Ψυχικό Τ.Κ. 154 51

6974 053 283 - <https://apopsychiko.com/>

Α.Ε.Ψ.

Οι ακαδημίες της Α.Ε.Ψυχικού ανοίγουν ξανά τις πόρτες τους και περιμένουν όλα τα παιδιά, από 5 έως 16 ετών, που αγαπούν το μπάσκετ και τον αθλητισμό, για να ζήσουν τη χαρά του παιχνιδιού.

Οι εγγραφές και επανεγγραφές ξεκινούν στις 06/09/2025 στο κλειστό γυμναστήριο Ψυχικού από τις 09:00 μέχρι τις 14:00.

Α.Ε.Ψ.

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

Α.Ο.Φιλοθέης

Ξεκινούν οι εγγραφές στον Στίβο του ΑΟ Φιλοθέης!

Εγγραφές: από 4/9 | Προπονήσεις: Από 11/9

Δημοτικό Γυμναστήριο Φιλοθέης "Σ. Κυριακίδης"

ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΤΙΒΟΥ – Νήπια & Δημοτικό

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ – Για παιδιά γεννημένα από το 2014 και μετά

**Καράτε στον ΑΟ Φιλοθέης**

Το καράτε καλλιεργεί πειθαρχία, σεβασμό, αυτοπεποίθηση, ισορροπία, υπομονή και επιμονή, συμβάλλοντας στην ολόπλευρη ανάπτυξη σώματος και πνεύματος από μικρή ηλικία.

Έναρξη μαθημάτων: Τετάρτη 10 Σεπτεμβρίου
Πρόγραμμα προπονήσεων

• Δευτέρα – Τετάρτη – Παρασκευή

15:50 – 16:50: Παιδιά Δημοτικού

16:50 – 17:50: Προχωρημένοι & μεγάλοι

Οι Ακαδημίες Μπάσκετ του ΑΟ Φιλοθέης επιστρέφουν δυναμικά για αγόρια & κορίτσια από 6 ετών!

Έναρξη προπονήσεων: Σάββατο 6 Σεπτεμβρίου
Δημοτικό Στάδιο «Στέλιος Κυριακίδης»

Α.Ο.Φιλοθέης

Καλλιγιά 77 Φιλοθέη

2106841218 - <https://filothei.org/>

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

ΤΥΠΩΣΕ

τις αναμνήσεις σου

προσωποποιημένα δώρα	μοντάζ
γάμος-βάπτιση	μετατροπές
εκδηλώσεις-σχολεία	εκτυπώσεις
επεξεργασία εικόνας	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)

G & G
photo professionals

Η Νεολαία της πόλης σε πρώτο πλάνο!

Μετά την εκλογή του πρώτου Δημοτικού Συμβουλίου Νέων, ανοίγει ξανά η πλατφόρμα εγγραφών για τους δημότες Φιλοθέης - Ψυχικού ηλικίας 15-28 ετών



Μετά την εκλογή του πρώτου Δημοτικού Συμβουλίου Νέων και την ψήφιση του Κανονισμού Λειτουργίας του, ανοίγει ξανά η πλατφόρμα εγγραφών για τους δημότες Φιλοθέης - Ψυχικού ηλικίας 15-28 ετών.

Το ΔΣΝ είναι ο χώρος όπου οι ιδέες των νέων αποκτούν φωνή και μετατρέπονται σε πρωτοβουλίες που δίνουν ζωή στην πόλη μας.

Αν είσαι νέος δημότης 15-28 ετών, κάνε την εγγραφή σου και γίνε κομμάτι αυτής της ομάδας που οραματίζεται, προτείνει, διεκδικεί και δημιουργεί.

<https://philothei-psycho.gov.gr/mitroo-neon-filotheis.../>

Οι νέοι μας δεν παρακολουθούν απλώς – συμμετέχουν και συνδιαμορφώνουν το μέλλον του Δήμου μας!

Η Φίλια Ανδρουτσοπούλου Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος σε θέματα Καινοτομίας και Νέας Γενιάς Δήμου Φιλοθέης -Ψυχικού, μας δήλωσε:

Όπως γνωρίζετε με την υπ' αριθμ. απόφ 126/28-07-25 ψηφίστηκε ομόφωνα από Δημοτικό Συμβούλιο, ο Νέος Κανονισμός Λειτουργίας του Δημοτικού Συμβουλίου Νέων του Δήμου Φιλοθέης- Ψυχικού.

Ο κανονισμός λειτουργίας του Δημοτικού Συμβουλίου Νέων αποτέλεσε πόνημα συνεργασίας όλου του Δημοτικού Συμβουλίου Νέων αλλά και αρκετών μελών της

Γενικής Συνέλευσης.

Οι βασικές αρχές που το διέπουν είναι βασισμένες στην φιλοσοφία ψηφίσματος του ΟΗΕ όπως διατυπώθηκε την δεκαετία του 1990.

Έτσι λοιπόν στα πλαίσια αυτά η κατεύθυνση που δίνεται αφορά την συμμετοχή σε δημοκρατικές διαδικασίες ,την συνεργατικότητα ,την γνωστοποίηση των θέσεων των νέων αλλά και την ανάπτυξη διαφόρων μορφών δράσεων ώστε η Νεολαία μας να αποκτήσει ενεργό ρόλο στην λήψη αποφάσεων που άλλωστε τους αφορούν γενικότερα.

Μην ξεχνάμε ότι η Νεολαία του Δήμου μας είναι το παρόν αλλά και το μέλλον όλων μας, οπότε η ανάμιξη της στα πολιτικά και κοινωνικά δρώμενα, είναι ευπρόσδεκτη για να μην πω απαραίτητη.

Το Δημοτικό Συμβούλιο Νέων, απαρτίζεται από τους:

Ανδρέα Κέκη (Πρόεδρος)

Στέλλα Δήμου(Αντιπρόεδρος)

Κατερίνα Σταυράκη(Γραμματέα)

Δημήτρη Βέρδη (Ταμία)

Γιώργο Κανάκη (Μέλος)

Λάμπρο Αδάμ (Μέλος)

Παναγιώτη Καλαθάκη (Μέλος)

Θεόδωρο Μπιάζο (Αναπληρωματικό Μέλος),οι οποίοι εκπροσωπούν και τις τρεις γειτονιές του Δήμου μας.

Θεωρώ σκόπιμο σε αυτό το σημείο να αναφέρω τους βασικούς άξονες λειτουργίας του ΔΣΝ, τους στόχους που έχουν τεθεί για το εγγύτερο αλλά και το απώτερο μέλλον με βάση τον νέο κανονισμό λειτουργίας.

Καταρχάς θα ξεκινήσουμε την όσο δυνατόν μεγαλύτερη διεύρυνση της βάσης του μπρώου Νεών του δήμου μας, ώστε όλο και περισσότεροι νέοι να εμπλακούν σε πολιτικές και κοινωνικές διεργασίες.

Πιστεύω ότι η απαξίωση του πολιτικού συστήματος από τους νέους μόνο “κακά” μπορεί να επηρεάσει τις εξελίξεις και βασικό μας μέλημα θα είναι αυτό να αλλάξει.

Ενδεικτικά θα ήθελα να αναφέρω ότι θα εστιάσουμε στους τομείς της οικολογικής συνείδησης, της ενσυναίσθησης και της ευαισθητοποίησης στα σύγχρονα τεχνολογικά και περιβαλλοντικά ζητήματα ,της οργάνωσης και της υποστήριξης δράσεων που αφορούν σε σημαντικούς τομείς της κοινωνικής ζωής των νέων της πόλης, και όχι μόνον, με την συνεχή και απαρέγκλιτη υπεράσπιση του Δημόσιου χώρου, της εξοικείωσης των νέων με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων σε τοπικό επίπεδο με γνώμονα τον παραγωγικό διάλογο, την κριτική σκέψη και την απρόσκοπτη προσήλωση στις διαδικασίες διαβούλευσης και συνεργειών.

Για το λόγο αυτό θα συσταθούν και Επιτροπές Νεολαίας όπως Παιδείας, Αθλητισμού, Πολιτισμού, Περιβάλλοντος, Εθελοντισμού, Επιχειρηματικότητας, Καινοτομίας & Νέων Τεχνολογιών, Τύπου & Διασύνδεσης, Ενίσχυσης της Απασχόλησης και άλλες.

Τελειώνοντας θα ήθελα να ευχηθώ Καλή Επιτυχία στο νέο Δημοτικό Συμβούλιο Νέων ,αν και με βάση την θέληση και την ορμή που έχω διαπιστώσει μέχρι σήμερα ,την θεωρώ εξασφαλισμένη.

Σχόλιο δικό μας: Όλοι θα είμαστε στο πλάι των νέων του Δήμου, ώστε να μην υπάρξουν εμπόδια για την επιτυχία του θεσμού.

3 Σεπτεμβρίου 2025

Ιστορική μέρα όσο ποτέ!

Τελευταία φορά ήταν στην αλάνα εκεί που είναι σήμερα το 2ο Δημοτικό Σχολείο στην 25η Μαρτίου.

ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΑΚΟΜΗ ΠΙΟ ΜΠΡΟΣΤΑ!»

Έγραψε σε ανάρτηση του, στο Facebook ο πρόεδρος του Π.Ο.Ψ. Γιάννης Πετρίδης

Εγώ θα συμπληρώσω ότι ένα ακόμη χώρος αθλητισμού, τον οποίο περίμεναν πολλά χρόνια οι δημότες, δημιουργήθηκε και αρχίζει την λειτουργία του.

Ο κανονισμός λειτουργίας του ψηφίστηκε από το Δημοτικό συμβούλιο και σε γενικές γραμμές περιλαμβάνει τα παρακάτω.

Ωράριο λειτουργίας

Το γήπεδο ποδοσφαίρου για προπονήσεις θα λειτουργεί καθημερινά από τις 08:00 έως τις 22:00 (με εξαίρεση τις ώρες κοινής ψυχίας όπως αυτές ορίζονται από τις αστυνομικές διατάξεις), με δυνατότητα τροποποίησης του ωραρίου κατόπιν απόφασης του Δημοτικού Συμβουλίου ή λόγω ειδικών περιστάσεων (π.χ. καιρικών συνθηκών, συντήρησης, εκδηλώσεων κ.λπ.)

Χρήση του γηπέδου από:

Σχολικές μονάδες του Δήμου (Αποκλειστική χρήση από τις 08:00-15:00)

Δημοτικά αθλητικά προγράμματα (Κατά προτεραιότητα έναντι όλων των άλλων χρηστών οπότε αυτό κρίνεται αναγκαίο)

Αθλητικοί σύλλογοι και φορείς, με σχετική άδεια παραχώρησης κατόπιν απόφασης της Δημοτικής Επιτροπής

Ιδιωτικοί φορείς ή ομάδες πολιτών, με προηγούμενη αίτηση κράτησης στο υπεύθυνο τμήμα και για τις ημέρες και ώρες: Σάββατο 17:30-22:00, Κυριακή 17:30-22:00

Κανόνες Χρήσης:

1. Μόνο για αθλητικές δραστηριότητες ποδοσφαίρου

2. Απαγορεύεται:

- η κατανάλωση τροφίμων/ποτών στον χώρο της αθλητικής εγκατάστασης

- το κάπνισμα

- η χρήση παπουτσιών με μεταλλικά/βιδωτά τάπες

3. Υποχρεωτική αθλητική περιβολή με ευθύνη του εκάστοτε φορέα/συνλόγου

4. Διατήρηση καθαριότητας. Οι ομάδες /φορείς υποχρεούνται να διατηρούν καθαρούς τους χώρους της αθλητικής εγκατάστασης και πρέπει να συμμορφώνονται με τις αποφάσεις της αρμόδιας υπηρεσίας. Μετά την προπόνηση τα αθλητικά σωματεία υποχρεούνται να συμβάλουν στην προσπάθεια διατήρησης της καθαριότητας του αγωνιστικού χώρου

5. Φθορές επιφέρουν αποζημίωση. Οι φύλακες ή οι υπάλληλοι που τους έχουν ανατεθεί καθήκοντα φύλαξης, ελέγχουν μετά την προπόνηση όλη την αθλητική εγκατάσταση για τυχόν φθορές οι οποίες θα χρεώνονται στην ομάδα/φορέα του οποίου οι αθλούμενοι τις δημιουργούν

6. Η συμπεριφορά όλων των εμπλεκόμενων πρέπει να είναι κόσμια

7. Οι ομάδες/φορείς που κάνουν χρήση του γηπέδου είναι υποχρεωμένες να διαθέτουν πιστοποιημένο άτομο για την παροχή πρώτων βοηθειών



8. Απαραίτητη η ύπαρξη αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή κατά τη διάρκεια των αγώνων (αγώνων ακαδημιών ή μικρών ηλικιών έως δεκαοκτώ (18) ετών ή φιλικών αγώνων).

Ταβέρνα
Κληματαριά

🍷 **ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΦΑΓΗΤΑ**
 🍷 **ΨΗΤΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ**
 🍷 **ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ**
 🍷 **ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΟ**
ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΠΙΑΤΑ

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

DELIVERY / TAKEAWAY - 210 6743695



5 Ιδανικοί φθινοπωρινοί προορισμοί κοντά στην Αθήνα

Γράφει: Μαίρη Κάντα

Δεν κατάφερες να κάνεις διακοπές το καλοκαίρι; Ε και; Το φθινόπωρο είναι εδώ και είναι η ιδανική εποχή για να αποδράσεις σε μαγευτικούς προορισμούς κοντά στην Αθήνα. Να απολαύσεις την φύση, την ηρεμία, τα χρώματα του φθινοπώρου, μακριά από την πόλη. Στις επόμενες γραμμές του κειμένου, σου παρουσιάζουμε 5 προορισμούς που αξίζει να ανακαλύψεις.

Ναύπλιο

Ένας θαυμάσιος προορισμός για το φθινόπωρο

Το Ναύπλιο, η πρώτη πρωτεύουσα της χώρας είναι ένας εξαιρετικός φθινοπωρινός προορισμός. Μία απόδραση εκεί αυτή την εποχή συνδυάζει αρμονικά ιστορία, βόλτες στη φύση και καλό φαγητό. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η πόλη χτίστηκε από το Ναύπλιο, γιο της Δανάδας Ανυμώνης και του Ποσειδώνα.

Βρίσκεται μόλις 1,5 ώρα οδικώς μακριά από την Αθήνα. Όταν φτάσεις, επισκέψου το Παλαμίδι, το πιο διάσημο αξιοθέατο της πόλης. Τα άνετα παπούτσια είναι απαραίτητα καθώς θα χρειαστεί να ανεβείς 999 σκαλοπάτια. Βέβαια, η μοναδική θέα στον Αργολικό κόλπο θα σε αποζημιώσει. Στην συνέχεια, μπορείς να πας με βάρκα στο Μπούρτζι, το μικρό φρούριο μέσα στο λιμάνι.

Μη φύγεις από το Ναύπλιο, αν δεν περπατήσεις στα λιθόστρωτα

σοκάκια της Παλιάς Πόλης, στην Αρβανιτιά δίπλα στη θάλασσα και δεν γευτείς φρέσκο ψάρι ή άλλα τοπικά πιάτα στις παραδοσιακές ταβέρνες. Μη παραλείψεις να επισκεφτείς το Αρχαιολογικό Μουσείο, το Πολεμικό Μουσείο αλλά και το ιδιαίτερο Μουσείο Κομπολογιού.

Επίγραμμα Κορινθίας

Μία ξεχωριστή φθινοπωρινή απόδραση για τους φίλους της ιστορίας

Τα Τρίκαλα Κορινθίας απέχουν περίπου δύο ώρες από την Αθήνα και είναι ιδανικό μέρος για να πραγματοποιήσεις φθινοπωρινές ολιγόημερες διακοπές. Αποτελούνται από τρεις οικισμούς, την Κάτω Συνοικία, την Μεσαία Συνοικία, την Άνω Συνοικία που χτίστηκαν το 10ο αιώνα.

Φτάνοντας στη Κάτω Συνοικία, θα συναντήσεις την εντυπωσιακή εκκλησία του Αγ. Δημητρίου που χτίστηκε το 1697 και θα μαγευτείς με τις τοιχογραφίες εξηρησιονιστικού τύπου. Συνεχίζοντας την περιήγηση στην Μεσαία Συνοικία, επισκέψου την Μονή της Παναγίας που χτίστηκε από τον μητροπολίτη Κορίνθου Γρηγόριο Νοταρά το 1700.

Η Άνω Συνοικία είναι γνωστή για τις πολλές καλοδιατηρημένες εκκλησίες του 16ου-18ου αιώνα και τα πετρόχτιστα αρχοντικά, όπως ο ναός του Αγ. Νικολάου και το αρχοντικό των Νοταράδων. Επισκέψου και το ιστορικής σημασίας μοναστήρι του Αγ. Βλασίου που χτίστηκε περίπου το 1400.

Μη επιστρέψεις στην Αθήνα, αν δεν απολαύσεις κόκορα κραστάτο

με κυλοπίτες ή άλλα τοπικά εδέσματα στις παραδοσιακές ταβέρνες και δεν πιείς καφέ στις όμορφες πλατείες της περιοχής.

Καλάβρυτα

Ιδανικά για ένα διήμερο το φθινόπωρο

Τα Καλάβρυτα είναι άλλη μια εξαιρετική επιλογή για μία φθινοπωρινή διήμερη απόδραση. Βρίσκονται περίπου 2,5 ώρες μακριά από την Αθήνα και πολλοί τα επισκέπτονται για τα εντυπωσιακά φυσικά τοπία και την πλούσια ιστορία τους. Απόλαυσε τις βόλτες σου στα μικρά μαγαζιά του κεντρικού δρόμου και δεξ τη Μονή Αγίας Λαύρας που ήταν σύμβολο της Επανάστασης του 1821.

Έπειτα, περιηγήσου σε ένα από τα αρχαιότερα μοναστήρια της χώρας, την Μονή Μεγάλου Σπηλαίου και μη παραλείψεις να επισκεφτείς το Μουσείο Καλαβρυτινού Ολοκαυτώματος. Στο χωριό Καστριά, 16 χλμ. μακριά από τα Καλάβρυτα, ξεναγήσου στο Σπήλαιο των Λιμνών. Θα εντυπωσιαστείς από τις κλιμακωτές λίμνες καλύπτουν τρεις ορόφους στο εσωτερικό του.

Αν αγαπάς την φύση και την πεζοπορία, σκέψου να διασχίσεις με τα πόδια ή με τρενάκι τη διαδρομή από το Διακοπτό μέχρι τα Καλάβρυτα στο Οδοντωτό σιδηρόδρομο. Η διαδρομή μέσα από το φαράγγι του Βουραϊκού είναι μοναδική.

Φθινόπωρο στη ιστορική Δημητσάνα

Η Δημητσάνα είναι ένα πανέμορφο γραφικό χωριό αμφιθεατρικά χτισμένο πάνω στα ερείπια της αρχαίας πόλης Τεύθης. Αν βρεθείς εκεί, θα γοητευτείς από τα πολύ ψηλά πετρόχτιστα σπίτια, την παραδοσιακή αρχιτεκτονική και την εξάισια θέα προς τον Ταΰγετο και τον κάμπο της Μεγαλόπολης.

Για την διαμονή σου, φρόντισε να επιλέξεις αυτό που σου ταιριάζει καλύτερα, ανάμεσα σε πολλούς παραδοσιακούς ξενώνες, ενοικιαζόμενα δωμάτια και ξενοδοχεία. Για να θαυμάσεις πλούσια βλάστηση και ένα επιβλητικό τοπίο, οδήγησε 14 χλμ. νότια της Δημητσάνας και επισκέψου την Μονή Τιμίου Προδρόμου. Έχει χτιστεί σε ύψος 500 μέτρων περίπου στη ρίζα ενός ψηλού βράχου. Το εσωτερικό μέρος της μονής τοιχογραφήθηκε στα τέλη του 16ου αιώνα ή στις αρχές του 17ου.

Προτού αποχωρήσεις από την Δημητσάνα, επισκέψου το Εκκλησιαστικό Μουσείο που περιλαμβάνει αγιογραφίες, χειροποίητα άμφια αρχιερέων, ιερά σκεύη θείας λειτουργίας κ.α. αλλά και το Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης. Ακόμα, διάσχισε το Φαράγγι του Λούσιου και δεξ άγρια είδη πουλιών και ζώων καθώς και μια μεγάλη ποικιλία φυτών.

Ναύπακτος

Η πόλη που συνδυάζει τέλεια την θάλασσα και το βουνό

Αν δεν θέλεις να αποχωριστείς την θάλασσα μα αγαπάς και το βουνό, ο ιδανικός φθινοπωρινός προορισμός για σένα είναι η Ναύπακτος. Θα ερωτευτείς αμέσως το Ενετικό λιμάνι της καθώς θα πίνεις το καφέ σου δίπλα στη θάλασσα. Έπειτα περπάτησε μέχρι το Κάστρο που θεωρείται ένα από τα ομορφότερα της Ευρώπης. Επισκέψου τον Πύργο του Μπότσαρη που χτίστηκε τον 15ο αιώνα και σήμερα λειτουργεί ως μουσείο.

Το φθινόπωρο ο καιρός παραμένει αρκετά ζεστός και θα καταφέρεις να ευχαριστηθείς το κολύμπι σε μια από τις δυο παραλίες της Ναύπακτου, στο Γρίμποβο ή στη Ψανή. Αργότερα, σκέψου να οδηγήσεις προς την Ορεινή Ναυπακτία για να βρεθείς σε ένα σκηνικό βγαλμένο από παραμύθια με οξιές, βελανιδιές, έλατα και πετρόχτιστες βρύσες. Στη διαδρομή θα δεις αρκετά χωριά που κρέμονται από τις χαράδρες, όπως η Τερψιθέα, η Άνω Χώρα, ο Πλάτανος, το Κρουονέρι κ.α.

Ανακεφαλιώνοντας, το φθινόπωρο είναι μια εξαιρετική εποχή για να κάνεις διακοπές και να ανακαλύψεις νέα μέρη κοντά στην



Αθήνα. Ξεκίνα να φτιάχνεις την βαλίτσα σου και ταξίδεψε σε ένα από τους παραπάνω απίστευτους προορισμούς. Μη ξεχάσεις να βγάλεις φωτογραφίες.

Νέα σχολική χρονιά, νέες αλλαγές Όσα πρέπει να γνωρίζετε



Γράφει: Μαίρη Κάντα

Κάθε Σεπτέμβρη, οι μαθητές ετοιμάζουν τις τσάντες τους, οι δάσκαλοι προετοιμάζονται για τις πρώτες ώρες διδασκαλίας και όλοι μαζί συναντιούνται στο προαύλιο του σχολείου. Η νέα σχολική χρονιά ξεκινά και φέρνει μαζί της αρκετές αλλαγές που θα βελτιώσουν σημαντικά την εκπαίδευση και θα κάνουν την μάθηση πιο ενδιαφέρουσα: ανανεωμένα σχολικά βιβλία, νέα μαθήματα κλπ. Συνεχίστε την ανάγνωση του κειμένου για να μάθετε εκτενώς τι θα αλλάξει φέτος στα ελληνικά σχολεία.

Δημόσια Ωνάσεια Σχολεία (ΔΗΜ.Ω.Σ): Τι είναι και πώς θα λειτουργήσουν

Η πρώτη αλλαγή της νέας σχολικής χρονιάς είναι η ίδρυση και λειτουργία των Δημόσιων Ωνάσειων Σχολείων. Αυτά είναι 22 υφιστάμενα δημόσια σχολεία (11 Λύκεια και 11 Γυμνάσια) που θα χρηματοδοτηθούν από το Ίδρυμα Ωνάση, θα εποπτεύονται από το υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και θα ενισχύσουν περιοχές που αντιμετωπίζουν οικονομικές και κοινωνικές προκλήσεις.

Έτσι, τον Σεπτέμβριο θα λειτουργήσουν τα πρώτα 12 Δημόσια Ωνάσεια Σχολεία στο Μενίδι, στον Κολωνό, στο Περιστέρι, στην Κοζάνη, στην Ξηροκρήνη και στην Ξάνθη. Η φοίτηση των μαθητών θα είναι

δωρεάν. Στόχος των Δημόσιων Ωνάσειων Σχολείων είναι η έμφαση στις Καλές Τέχνες, τη Συναισθηματική και Κοινωνική Νοημοσύνη καθώς και στις Ανθρωπιστικές, Θετικές και Κοινωνικές Επιστήμες.

Θα ακολουθείται το ωρολόγιο πρόγραμμα των Πρότυπων Σχολείων και σε αυτό θα προστεθούν οι «Όμιλοι» και τα «Σύνολα». Οι μαθητές θα συμμετέχουν υποχρεωτικά σε επιπλέον δραστηριότητες τέχνης, αθλητισμού, πολιτισμού, γλωσσών, επιστημών για τουλάχιστον 10 εκπαιδευτικές ώρες την εβδομάδα. Με αυτό το τρόπο διασφαλίζεται η επίτευξη των στόχων των ΔΗΜ.Ω.Σ. Επιπλέον, θα προσφέρεται ενισχυτική διδασκαλία στους μαθητές της Γ' Λυκείου προκειμένου να προετοιμαστούν καλύτερα για τις Πανελλήνιες εξετάσεις.

Οι νέοι μαθητές στην Α' Γυμνασίου και Α' Λυκείου θα εισέρχονται στα Δημόσια Ωνάσεια Σχολεία με κατατακτήριες εξετάσεις. Σε αυτές, θα προστεθεί ένα τεστ δεξιοτήτων που θα προβάλει ικανούς μαθητές με ισχυρή θέληση. Για τις εξετάσεις θα προετοιμάζονται δωρεάν οι μαθητές με την βοήθεια Ψηφιακού Φροντιστηρίου.

Λαχανόκηποι στα Νηπιαγωγεία και στα Δημοτικά

Μία νέα, ενδιαφέρουσα δραστηριότητα θα προστεθεί πιλοτικά από την νέα σχολική χρονιά, στα Νηπιαγωγεία και στα Δημοτικά: η δημιουργία σχολικών λαχανόκηπων. Ο σχολικός λαχανόκηπος θα βοηθήσει τους μικρούς μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες όπως ομαδικότητα, συνεργασία, παρατηρητικότητα και θα κατανοούν καλύτερα τη σχέση αιτίας αποτελέσματος.

Οι μαθητές των Νηπιαγωγείων και των Δημοτικών σχολείων της χώρας θα μάθουν μέσα στο χώρο του λαχανόκηπου να καλλιεργούν σπόρους, να μεταφυτεύουν τα μικρά φυτά στα παρτέρια και να τα φροντίζουν μέχρι την στιγμή της συγκομιδής και της δοκιμής τους. Επίσης, θα μάθουν την κομποστοποίηση και την καταπολέμηση ασθενειών που προσβάλλουν τα φυτά με φυσικό τρόπο.

Για να υλοποιηθεί η δράση των σχολικών λαχανόκηπων το Υπουργείο Παιδείας θα προμηθεύσει τα σχολεία με τα απαραίτητα υλικά όπως χώμα, μεταλλικά παρτέρια, μεταλλικά θερμοκήπια, εργαλεία κηπουρικής και σείτ σπόρων. Για την συγκεκριμένη δράση, η κ. Σοφία Ζαχαράκη, Υπουργός Παιδείας, Θρησκευμάτων, ανέφερε: «Το κάθε παιδί μαθαίνει πώς από έναν σπόρο γεννιέται κάτι σημαντικό – όπως ακριβώς από μια ιδέα και μια συλλογική προσπάθεια μπορεί να γεννηθεί ένα καλύτερο αύριο».

Ηθική» για όσους έχουν απαλλαγή από τα «Θρησκευτικά» και υποχρεωτική κολύμβηση

Από το νέο σχολικό έτος, οι μαθητές από την Γ΄ Δημοτικού έως την Γ΄ Λυκείου που δεν παρακολουθούν το μάθημα των «Θρησκευτικών» λόγω απαλλαγής, θα διδάσκονται «Ηθική». Απαλλαγμένοι μαθητές είναι όσοι δηλώνουν με υπεύθυνη δήλωση από τον γονέα πως δεν ανήκουν στην Ορθόδοξη Χριστιανική πίστη, όπως άθεοι, άθρησκοι, αλλόθρησκοι, αγνωστικιστές και ετερόδοξοι.

Για να δημιουργηθεί τμήμα στο οποίο θα διδάσκεται η «Ηθική» θα πρέπει να υπάρχουν πάνω από 10 μαθητές. Το περιεχόμενο του μαθήματος θα κινηθεί γύρω από αξίες, όπως Ηθικές Αρχές και Αξίες, Κοινωνική Αλληλεγγύη, Ηθικά Διλήμματα κλπ. Παρόμοιο μάθημα διδάσκεται ήδη σε σχολεία άλλων χωρών και θα βελτιώσει την κριτική σκέψη των μαθητών και την αίσθηση ευθύνης.

Επιπλέον, από φέτος, οι μαθητές της Γ΄ και της Δ΄ τάξης Δημοτικού θα κάνουν μαθήματα κολύμβησης με στοιχεία ναυαγοσωστικής. Πιο συγκεκριμένα, θα διεξάγονται κάθε τρίμηνο 10 δίωρα μαθήματα κολύμβησης σε κρατικά και δημοτικά κολυμβητήρια. Οι μαθητές από και προς το σχολείο θα μεταφέρονται δωρεάν και στο τέλος των μαθημάτων θα λαμβάνουν δίπλωμα συμμετοχής.

Ενδυνάμωση της φιλαναγνωσίας για όλες τις τάξεις- Ειδησεογραφική Παιδεία στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο

Η φιλαναγνωσία θα ενισχυθεί περισσότερο την φετινή σχολική χρονιά ώστε οι μαθητές όλων των σχολικών βαθμίδων να αγαπήσουν το βιβλίο. Έτσι, θα τεθούν προς ανάγνωση ολόκληρα λογοτεχνικά έργα και όχι αποσπασματικά κείμενα. Θα δοθούν σε όλες τις τάξεις από ένα μέχρι τρία βιβλία και πάνω σε αυτά οι μαθητές θα πραγματοποιούν τις εργασίες τους.

Στο Νηπιαγωγείο, οι μαθητές θα γνωρίσουν τον Χανς Κρίστιαν Άντερσεν και τον Αίσωπο, στο Δημοτικό την Πηνελόπη Δέλτα, τους Αδερφούς Γκριμ, τον Αντουάν ντε Σεντ-Εξυπερί, τον Νίκο Καζαντζάκη, τον Ιούλιο Βερν και την Άννα Σιούελ. Στο Γυμνάσιο θα διαβάσουν βιβλία του Άρθουρ Κόναν Ντόιλ, της Άννας Φρανκ, του Ανδρέα Καρκαβίτσα, του Κωστή Παλαμά και του Αντώνη Σαμαράκη. Στο Λύκειο θα μελετήσουν τον Τζορτζ Όργουελ, τον Γεώργιο Βιζυηνό, τον Ουίλιαμ



Σαίξπηρ, την Τζέιν Όστιν κλπ.

Επιπλέον, θα εφαρμοστεί πιλοτικά αυτό το σχολικό έτος ένα πρόγραμμα ειδησεογραφικής παιδείας για τους μαθητές της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στόχος του συγκεκριμένου προγράμματος είναι να δημιουργήσει ενημερωμένους, ενεργούς και υπεύθυνους πολίτες. Οι μαθητές θα είναι σε θέση να διαβάζουν με κριτική ματιά τις ειδήσεις, να κατανοούν διαφορετικές οπτικές και να αναγνωρίζουν αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης.

Ανακεφαλαιώνοντας, οι μαθητές όλων των σχολικών βαθμίδων εκτιμάται πως θα ωφεληθούν σε μεγάλο βαθμό με τις νέες αλλαγές στην εκπαίδευση. Αυτή την σχολική χρονιά θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν νέες ικανότητες, να ενισχύσουν τη δημιουργικότητά τους και να αποκτήσουν όλα τα απαραίτητα εφόδια για το μέλλον.

ικανότητες, να ενισχύσουν τη δημιουργικότητά τους και να αποκτήσουν όλα τα απαραίτητα εφόδια για το μέλλον.

ΛΙΑΓΚΟΣ
Ν Τ Ο Π Ι Α Κ Ρ Ε Α Τ Α
από το 1952

ΧΡΗΣΤΟΣ Δ. ΛΙΑΓΚΟΣ

Εθ. Βενιζέλου 51 & Τερτσέτη 59, Νέο Ψυχικό
☎ 210 6715946 - 210 6746498

Καλή Αρχή στη Νέα Σχολική Χρονιά!

Με το Σεπτέμβρη να φέρνει την επιστροφή στα θρανία, ξεκινά ένα νέο ταξίδι για μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς και γονείς. Μια χρονιά γεμάτη στόχους, αλλά και προκλήσεις που μας καλούν να σταθούμε δίπλα ο ένας στον άλλον με κατανόηση και εμπιστοσύνη, μας δίνει την ευκαιρία να ανοίξουμε ένα καινούργιο κεφάλαιο, να θέσουμε νέες βάσεις και να καλλιεργήσουμε σχέσεις που θα κάνουν την καθημερινότητα πιο όμορφη και δημιουργική.



Το σχολείο εξάλλου δεν είναι απλώς ο χώρος όπου μεταδίδεται γνώση· είναι και το σημείο συνάντησης διαφορετικών προσωπικοτήτων, ιδεών και συναισθημάτων. Εκεί μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε, να ακούμε, να σεβόμαστε και να λύνουμε ειρηνικά τις διαφωνίες μας. Ιδιαίτερα καθώς τα περιστατικά βίας, τόσο γενικά στην κοινωνία όσο και ειδικότερα μεταξύ ανηλίκων, έχουν αυξηθεί και μας προβληματίζουν όλους – γονείς, εκπαιδευτικούς και μαθητές, το σχολείο αποκτά έναν ακόμη πιο σημαντικό ρόλο: να αποτελέσει χώρο ασφάλειας, κατανόησης και σεβασμού.

Σε αυτό το πλαίσιο, η Σχολική Διαμεσολάβηση αποκτά έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο και μπορεί να σταθεί πολύτιμος σύμμαχος σε αυτή την προσπάθεια. Δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να λύνουν τις διαφορές τους ειρηνικά, να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με υγιή τρόπο και να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση. Όταν οι μαθητές/τριες μάθουν να ακούν πραγματικά ο ένας τον άλλον, να κατανοούν τον εαυτό τους και τους άλλους και να βρίσκουν λύσεις μέσα από τον διάλογο, μειώνονται οι εντάσεις και προλαμβάνονται οι συγκρούσεις.

Η έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς είναι η ιδανική στιγμή για να καλλιεργήσουμε αυτό το πνεύμα. Αν από την αρχή δημιουργήσουμε κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας, οι μαθητές θα νιώσουν ότι έχουν τη δύναμη να συμβάλλουν στη διαμόρφωση

ενός σχολείου που ανήκει σε όλους και θωρακίζεται απέναντι στη βία. Ένα σχολείο όπου οι διαφορές γίνονται αφορμή για μάθηση και όχι για σύγκρουση και όπου κάθε παιδί μπορεί να βρει τη θέση του, να εκφράσει τη μοναδικότητά του χωρίς φόβο και να ανθίσει.

Ας δούμε λοιπόν τη νέα χρονιά σαν μια ευκαιρία να επενδύσουμε σε σχέσεις που χτίζονται με εμπιστοσύνη και διάλογο. Με υπομονή, αλληλοκατανόηση και καλή διάθεση, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε κάθε δυσκολία και να δημιουργήσουμε ένα σχολικό περιβάλλον γεμάτο φως και αισιοδοξία. Έτσι, το σχολείο θα γίνει πραγματικά κοινότητα – ένα καταφύγιο μάθησης και ασφάλειας, όπου οι μαθητές όχι μόνο αποκτούν γνώσεις, αλλά και πολύτιμες δεξιότητες ζωής.

Καλή, δημιουργική και ειρηνική σχολική χρονιά σε μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς και γονείς!

Ζαχαρούλα Αντωνίου
Εκπαιδευτικός- Διαμεσολαβήτρια –
Επιμορφώτρια Σχολικής Διαμεσολάβησης

Website: <https://sxoliki-diamesolavisi.gr>
LinkedIn: [linkedin.com/in/zacharoula-antoniou-338895172](https://www.linkedin.com/in/zacharoula-antoniou-338895172)
Instagram: https://www.instagram.com/lalou_antoniou/
Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100017697977167>

An advertisement for a lighting business. The background is filled with numerous lampshades of various colors, textures, and patterns, including solid colors, woven materials, and perforated designs. The text is overlaid on the image.

ΜΠΑΣΚΑΚΗΣ ΠΕΤΡΟΣ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΑΜΠΑΖΟΥΡ

ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 66 ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
2106710923 - 6973291301

Οδηγός φοιτητικής διατροφικής επιβίωσης

Μόλις πέρασες στη σχολή που επιθυμούσες και φεύγεις μακριά από το σπίτι σου. Τώρα έχεις να νοιαστείς και για το καθημερινό σου φαγητό, το οποίο θα πρέπει να προετοιμάζεις σωστά για να είναι ισορροπημένο. Σίγουρα σου έρχεται στο μυαλό το delivery, το οποίο μπορεί να είναι ελκυστικό στην αρχή, αλλά στη συνέχεια θα διαπιστώσεις ότι 1. Είναι αρκετά δαπανηρό να παραγγέλνεις απ' έξω κάθε μέρα, 2. Δεν είναι και η πιο υγιεινή επιλογή, 3. Θα το βαρεθείς πιο γρήγορα απ' όσο φαντάζεσαι. Ακολουθούν κάποιες μικρές συμβουλές.



1. Φρόντισε να έχεις στο σπίτι πάντα κάτι να φας. Γέμισε τα ντουλάπια σου με τρόφιμα τα οποία θα ψωνίζεις στην αρχή κάθε μήνα. Μακαρόνια και ρύζι είναι οι γρήγορες και οικονομικές επιλογές. Εφοδιάσου με υγιεινά σνακ τα οποία μπορείς να παίρνεις μαζί στη σχολή, όπως μπάρες δημητριακών, ξερά φρούτα και ξηρούς καρπούς. Το μυστικό είναι να μην ξεμείνεις ποτέ από φαγητό για να μην μπεις στην διαδικασία να παραγγείλεις απ' έξω. Το φρονιμίων τα παιδιά... πριν πεινάσουν μαγειρεύουν.

2. Εφοδιάσε το ψυγείο σου με φρούτα και λαχανικά. Και φυσικά μην τα αφήσεις να χαλάσουν μέσα σε αυτό, επειδή βαριέσαι να τα καθαρίσεις. Προτίμησε φρούτα που καθαρίζονται εύκολα (ή που μπορείς να τα καταναλώσεις με τη φλούδα) και μπορείς εξίσου εύκολα να τα πάρεις μαζί στη σχολή. Μπανάνες, νεκταρίνια, σταφύλι, μήλα, αχλάδια και μανταρίνια είναι καλές επιλογές. Το ίδιο ισχύει και για τα λαχανικά. Ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, καρότο και λάχανο είναι καλές επιλογές. Το μαρούλι μπορεί να σε δυσκολέψει λίγο. Φυσικά μπορείς να πάρεις και έτοιμες κομμένες σαλάτες που μπορείς να βρεις στα ψυγεία των μάρκετ σε σακουλάκια. Για καλό και για κακό όμως, «πέρνα τες από ένα νερό» κι εσύ πριν τις καταναλώσεις.

3. Ζήτη συμβουλές από τη μανούλα. Τα λαδερά λαχανικά και τα όσπρια είναι απαραίτητα στη διατροφή σου. Ζήτη από τη μητέρα σου να σε βοηθήσει και ξεκίνα με τα απλά. Για παράδειγμα ο κατεψυγμένος αρακάς ή τα φασολάκια ή τα ανάμεικτα λαχανικά αποτελούν εύκολες λύσεις, οικονομικές και δεν χρειάζονται πολύ χρόνο για να μαγειρευτούν. Από όσπρια η πιο καλή επιλογή είναι η φακή, η οποία δεν χρειάζεται προετοιμασία από νωρίτερα και είναι έτοιμη γρήγορα. Μπορείς φυσικά να επιλέξεις και προμαγειρεμένα φαγητά λαδερών ή οσπρίων τα οποία πωλούνται κατεψυγμένα και εσύ απλά πρέπει να τελειώσεις το μαγείρεμα. Μπορείς να προετοιμάζεις μια μεγαλύτερη ποσότητα, έτσι ώστε να τα καταναλώνεις ανά 2 μέρες συνεχόμενα ή αφήνοντας μια μέρα μεταξύ τους, διατηρώντας τα στο ψυγείο. Τα μαγειρεμένα όσπρια και τα λαδερά

λαχανικά μπορούν να αποθηκευθούν και στην κατάψυξη. Οπότε, μπορείς να τα χωρίσεις σε μερίδες και κάθε φορά να βγάζεις μία, να την αποψύξεις να την ζεσταίνεις και να την καταναλώνεις. Προσοχή! Τροφές που είναι αμυλώδεις (ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά) καλό είναι να μην αποθηκεύονται στην κατάψυξη, γιατί κατά την απόψυξη «μαζεύουν» πολύ νερό και είναι άνοστες.

4. Χώρισε το κρέας σε μερίδες πριν το βάλεις στην κατάψυξη. Οι μπριζόλες για παράδειγμα μπορούν να μπουν μία μία σε μεμβράνη. Έτσι όταν θα θηλήσεις να ψήσεις μία, δεν θα χρειάζεται να αποψύξεις και τις υπόλοιπες. Αν έχεις την έμπνευση να ζυμώσεις κιμά για μπιφτέκια ακολούθησε και εκεί την ίδια τεχνική. Τοποθέτησέ τα στην κατάψυξη ένα ένα ανάμεσα σε μεμβράνη ή λαδόκολλα για να μην κολλήσουν.

5. Πρόσεχε με τα ευαλλοιώτα προϊόντα. το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί και τα αυγά μπορούν να χαλάσουν στο ψυγείο οπότε φρόντιζε να τα καταναλώνεις πριν αυτά λήξουν. Να ελέγχεις πάντα την ημερομηνία λήξης πριν τα ψωνίσεις.

6. Φύλαξε το μαγειρεμένο φαγητό στη συντήρηση. Δεν εννοώ αμέσως μόλις μαγειρέψεις κάτι να το βάλεις στο ψυγείο. Άσε να κρυώσει το φαγητό, κατανάλωσε αυτό που θέλεις και το υπόλοιπο φύλαξέ το στη συντήρηση αν είναι να το καταναλώσεις σύντομα ή στην κατάψυξη αν είναι να το καταναλώσεις κάποια άλλη μέρα.

7. Μην πετάς τα περισσεύματα. Χρησιμοποίησέ τα για να φτιάξεις ένα νέο φαγητό. Το ψητό κοτόπουλο που έχει περισσέψει θα μπορούσε κάλλιστα να μπει σε μια ομελέτα με λαχανικά, ενώ το μαγειρευτό ή ψητό κρέας θα μπορούσε να μπει σε μια σφολιάτα και να γίνει μια πίτα. Κάθε φορά που πας να πετάξεις φαγητό, να σκέφτεσαι ότι οι καιροί είναι δύσκολοι και κάποιοι άνθρωποι πεινούν...

8. Μην παραλείπεις το ψάρι. Είναι ίσως το πιο δύσκολο γεύμα στην προετοιμασία και στην αγορά. Αν προτιμήσεις φρέσκα ψάρια, φρόντισε να ζητήσεις από τον ψαρά σου να τα καθαρίσει. Καλή εναλλακτική αποτελούν και τα κατεψυγμένα και μάλιστα αυτά που είναι φιλεταρισμένα. Εσύ απλά πρέπει να τα αποψύξεις και να τα μαγειρέψεις στο φούρνο με λίγο νερό, λάδι και λεμόνι ή και μουστάρδα ή στο αντικολητικό τηγάνι. Δεν απαιτούν πολύ χρόνο στο μαγείρεμα.

9. Μην αφήσεις τις πατάτες να φυτρώσουν. Αγαπημένο φοιτητικό γεύμα οι πατάτες. Αν έχεις αγοράσει πατάτες και τις έχεις πολύ καιρό, τσέκαρε να μην έχουν φυτρώσει και να μην έχουν πρασινίσει. Αν το παρατηρήσεις αυτό, τότε ξεφορτώσου τες αμέσως. Η τροφική δηλητηρίαση караδοκεί...

10. Αγόρασε τα σωστά σκεύη. Θα χρειαστείς σίγουρα μια κατσαρόλα για τα μαγειρευτά, ένα ταψάκι ή πυρέξ για τα ψητά και ένα αντικολητικό τηγάνι ή γκριλλιέρα (το τηγάνι με τη σχάρα) για να ετοιμάζεις γρήγορο φαγητό και χωρίς να χρειάζεται να προσθέσεις λάδι. Ο φούρνος μικροκυμάτων είναι μια ευκολία για το ξεπάγωμα της τελευταίας στιγμής. Μην μπεις στην διαδικασία να αγοράζεις έτοιμο κατεψυγμένο φαγητό που μαγειρεύεται στα μικροκύματα σε 5 λεπτά. Δεν είναι και το πιο υγιεινό...

11. Αξιοποίησε τη φοιτητική λέσχη. Δεν χάνεις τίποτα να δοκιμάσεις. Πολλές από τις λέσχες των πανεπιστημίων σε μικρές πόλεις έχουν νόστιμο φαγητό. Αν δυσκολεύεσαι να μαγειρέψεις λαδερά και όσπρια πήγαινε στη λέσχη Τετάρτη και Παρασκευή. Θα υπάρχει σίγουρα κάποιο λαχανικό ή όσπριο.

12. Βάλε ποικιλία μέσα στην εβδομάδα. Φρόντισε κάθε εβδομάδα να τρως μία φορά κόκκινο κρέας, μία φορά κοτόπουλο, μία φορά ψάρι, 2 φορές λαδερά ή όσπρια (είπαμε, μαγειρεύεις μία φορά και τρως 2 μέρες), μία φορά ζυμαρικά και την ημέρα «πασπαρού» που περισσεύει διάλεξε κάτι από τα προηγούμενα.

13. Κάνε το delivery πιο υγιεινό. Προτίμησε σουβλάκι κοτόπουλο αντί για χοιρινό, ζήτα την πίτα σου ψητή και όχι τηγανητή, διάλεξε σως με βάση τη μουστάρδα ή το γιαούρτι και όχι με βάση τη μαγιονέζα, βάλε στα σάντουιτς και στις αλμυρές κρέπες λαχανικά, διάλεξε πίτσα με στεγνή ζύμη (όχι από αυτή που μένει το λάδι στο χαρτί) και προτίμησε μια πίτσα με ντομάτα, τυρί, λαχανικά και ένα αλλαντικό.

14. Κάνε το Internet σύμμαχό σου. Είσαι που είσαι κολλημένος όλη μέρα στο facebook, άνοιξε και καμιά σελίδα με συνταγές. Θα βρεις μεγάλη ποικιλία από γρήγορες, οικονομικές και χωρίς κόπο πρωτότυπες συνταγές. Βάλε και λίγο τη φαντασία σου να δουλέψει και θα δημιουργήσεις νόστιμα και γευστικά πιάτα.

*Καλή σταδιοδρομία σε εσένα που πέρασες!
Τα φοιτητικά χρόνια είναι τα καλύτερα της ζωής σου.*

Φρόντισε να τα χαρείς.

Οι δυσκολίες ξεκινούν μετά... αφού αποφοιτήσεις!

*Παναγιώτης Ζήσης, Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, MSc
<https://www.zoumekalitera.gr/>*

Φυσιοθύσις

Physio & Foot Solutions

**Κέντρο Φυσιοθεραπείας
και Αποκατάστασης**

Πάνος Β. Παγώνης
Φυσικοθεραπευτής PT, DN, MT



Φυσιολύσις
Physiotherapy



Φυσιολύσις
Foot Solutions

- Πιστοποιημένο Κέντρο Human Tecar
(Μέθοδος ταχείας αποκατάστασης)
- Πελματογράφημα
- Κατασκευή ορθωτικών πελμάτων
- Dry Needling
(Μέθοδος στεγνής βελόνας)

Συμβεβλημένος με ΕΟΠΠΥ

**Αδριανείου 42, 1ος όροφος,
Νέο Ψυχικό - Κιν: 693 6921058
e-mail: physio.foot@gmail.com**

Το φαινόμενο του Απατεώνα

Ένα καλά κρυμμένο μυστικό στον κόσμο των στελεχών

Αν και πολλές φορές αντικρίζουμε και γνωρίζουμε ανθρώπους με εντυπωσιακές καριέρες, υψηλές θέσεις και αμέτρητες επιτυχίες, η εσωτερική πραγματικότητα που βιώνουν μπορεί να είναι τελείως διαφορετική από αυτό που προβάλλουν προς τα έξω.



Το φαινόμενο του απατεώνα (Imposter Phenomenon) είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο που αγγίζει ιδιαίτερα τα υψηλόβαθμα στελέχη, αφήνοντάς τα να αισθάνονται ανεπαρκή, αναξιόπιστα και ως «απατεώνες» που εξαπάτησαν το σύστημα και την εταιρία στην οποία εργάζονται για να φτάσουν στη θέση στην οποία βρίσκονται σήμερα.

Ο όρος «το σύνδρομο του απατεώνα» εισήχθη για πρώτη φορά από τις ψυχολόγους Clance και Imes το 1978, περιγράφοντας ανθρώπους με υψηλά επιτεύγματα οι οποίοι ένιωθαν ότι δεν αξίζουν την επιτυχία τους και ζούσαν με τον φόβο της αποκάλυψης. Τα συγκεκριμένα στελέχη ένιωθαν ότι η επιτυχία τους οφειλόταν στην τύχη ή σε εξωτερικούς παράγοντες και όχι στις πραγματικές τους ικανότητες και δεξιότητες. Όπως τονίζει η Clance, πρόκειται για μια εσωτερική εμπειρία νοητικής παραπλάνησης, κατά την οποία το άτομο απορρίπτει την αξία του, όσο υψηλές κι αν είναι οι επιδόσεις του και όσο μεγάλες είναι οι επιτυχίες του.

Η πιο χαρακτηριστική ένδειξη του φαινομένου του απατεώνα είναι η επίμονη αυτοαμφισβήτηση γύρω από τις ικανότητες και τη νοημοσύνη του ατόμου. Πολλοί υποφέρουν σιωπηλά, αδυνατώντας να δεχθούν τον έπαινο από τους ανθρώπους γύρω τους που τους

θαυμάζουν ή να αναγνωρίσουν την εμφανή επιτυχία τους. Ακόμη και σε θέσεις εξουσίας και κύρους, η ανασφάλεια δεν μειώνεται – αντίθετα, εντείνεται ακόμα περισσότερο. Έρευνες δείχνουν πως η αίσθηση του «θα με ανακαλύψουν» συνοδεύεται από ένα έντονο άγχος και φόβο αποτυχίας που πολλές φορές οδηγεί τα στελέχη να μην προβάλλουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις επιτυχίες τους, προκειμένου να παραμένουν «κάτω από το ραντάρ» και να μην εκτίθενται.

Παρά το γεγονός ότι στην αρχή το φαινόμενο εντοπίστηκε κυρίως σε γυναίκες υψηλών επιδόσεων, σήμερα αναγνωρίζεται ότι επηρεάζει τόσο άνδρες όσο και γυναίκες σε διάφορους επαγγελματικούς και ακαδημαϊκούς χώρους. Ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι έως και το 70% των ανθρώπων θα βιώσουν τέτοια συναισθήματα κάποια στιγμή στη ζωή τους, καθιστώντας το φαινόμενο ιδιαίτερα διαδεδομένο αλλά και υποτιμημένο.

Οι επιπτώσεις είναι σημαντικές. Εκτός από το έντονο άγχος, την κατάθλιψη και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα άτομα που βιώνουν το φαινόμενο του

απατεώνα τείνουν να αυτοσαμποτάρουν. Αποφεύγουν ευκαιρίες, φοβούνται την επιτυχία, κάνουν υπερβολικές προετοιμασίες ή αναβάλλουν σημαντικές ενέργειες λόγω φόβου αποτυχίας.

Η εσωτερική αυτή σύγκρουση μπορεί να οδηγήσει σε εργασιακή εξουθένωση, έλλειψη ισορροπίας ζωής-δουλειάς και τελικά σε μείωση της απόδοσης και επαγγελματικής ικανοποίησης.

*Το φαινόμενο του απατεώνα
δεν αποτελεί μια ένδειξη ανεπάρκειας.
Αντίθετα, εμφανίζεται σε ικανούς,
ευφυείς και επιτυχημένους
ανθρώπους!*

Ειδικά στις γυναίκες, το φαινόμενο εμφανίζεται πιο συχνά και με μεγαλύτερη ένταση, πιθανόν λόγω κοινωνικών και πολιτισμικών προσδοκιών. Γυναίκες από περιθωριοποιημένα υπόβαθρα είναι ακόμα πιο ευάλωτες στο φαινόμενο του απατεώνα, καθώς βιώνουν τον παράλληλο αντίκτυπο ρατσισμού και σεξισμού, που υπονομεύει την ηγετική τους ταυτότητα ακόμα περισσότερο και σαν αποτέλεσμα, βιώνουν το φαινόμενο του απατεώνα ακόμα πιο έντονα.

Ενώ η βιβλιογραφία είναι πλούσια σχετικά με την παρουσία του φαινομένου στους φοιτητές, ελάχιστες είναι οι εμπειρικές μελέτες που εξετάζουν τη διάσταση του φαινομένου του απατεώνα στους επαγγελματίες και ιδιαίτερα στα υψηλόβαθμα στελέχη. Έρευνες δείχνουν ότι τα στελέχη που πάσχουν από το φαινόμενο του απατεώνα παρουσιάζουν χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση και μειωμένη επαγγελματική αυτοπεποίθηση, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους και την οργανωσιακή κουλτούρα.

Το φαινόμενο του απατεώνα παρουσιάζεται ιδιαίτερα έντονα στα στελέχη τα οποία αναλαμβάνουν μια πιο υψηλή ηγετική θέση από αυτή που έχουν. Οι έρευνες δείχνουν πως τα στελέχη πιστεύουν ότι δεν έχουν τις απαραίτητες γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες για να αναλάβουν το νέο τους ρόλο, και αυτό τους προκαλεί έντονα συναισθήματα άγχους, απογοήτευσης και ματαίωσης, που μειώνουν την απόδοση και την ικανοποίησή τους.

Σε μια μελέτη του, ο Manfred Kets de Vries, καταξιωμένος ψυχαναλυτής και coach υψηλόβαθμων στελεχών, αποκάλυψε ότι πολλοί CEOs σε πολύ επιτυχημένες εταιρίες βιώνουν έντονα συναισθήματα απατεωνιάς. Θέτουν ανέφικτους στόχους, υποφέρουν από εργασιομανία, κάνουν κακή χρήση του χρόνου και οδηγούνται συχνά σε επαγγελματική εξουθένωση. Αυτά τα συμπτώματα δεν επηρεάζουν μόνο τους ίδιους αλλά και το ανθρώπινο δυναμικό των οργανισμών τους, μειώνοντας την κινητοποίηση των εργαζόμενων και αυξάνοντας τις εναλλαγές των εργαζόμενων.

Σε ποιο βαθμό ένα στέλεχος μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά όταν νιώθει ότι η επιτυχία του είναι μια απάτη; Η απάντηση δεν είναι εύκολη. Όμως, η κατανόηση και η αποδοχή αυτών των συναισθημάτων αποτελεί το πρώτο βήμα. Η ευαισθητοποίηση και η κατάλληλη υποστήριξη – είτε με coaching, είτε με ψυχοθεραπεία – μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που βιώνουν το φαινόμενο του απατεώνα να επαναπροσδιορίσουν την αυτοεικόνα τους και να αποκαταστήσουν την αυτοπεποίθησή τους και την πίστη στον εαυτό τους και τις ικανότητές τους.

Το φαινόμενο του απατεώνα δεν αποτελεί μια ένδειξη ανεπάρκειας. Αντίθετα, εμφανίζεται σε ικανούς, ευφυείς και επιτυχημένους ανθρώπους. Η πρόκληση έγκειται στο να μάθουν να αναγνωρίσουν την αξία τους και να συνδέσουν την επιτυχία τους με τις πραγματικές ικανότητες – και όχι με την τύχη ή τη συγκυρία. Είναι σημαντικό να καταφέρουν να δουν την αληθινή τους αξία με αυτογνωσία, ρεαλισμό και επίγνωση προκειμένου να είναι ικανοποιημένοι και παραγωγικοί στην καριέρα και τη ζωή τους γενικότερα.

Γεωργιάνα Σπέντζου
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
6944347144

Instagram: georgina.spentzou
Linked In: Georgina Spentzou
www.georginaspentzou.com



Ψηφιακές Εκτυπώσεις

Γραφικές Τέχνες

Διαγώνιος

www.diagonios-print.gr



Μαριλένα Φωκά

«Κίονες και
αρχαϊκές μορφές
στην μεταμοντέρνα
τέχνη»

ΤΟΥ **Κώστα Ευαγγελάτου**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΟΣΤΡΙΑ

Η έκδοση με τίτλο **ΚΙΟΝΕΣ ΚΑΙ ΑΡΧΑΪΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΜΟΝΤΕΡΝΑ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΚΩΣΤΑ ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΥ** κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις ΟΣΤΡΙΑ. Συγγραφέας και επιμελήτρια του βιβλίου είναι η πολιτισμολόγος Μαριλένα Φωκά (ΜΑ), ενώ πρόλογο έχει αφιερώσει ο πολιτικός επιστήμων, ιστορικός και κριτικός τέχνης Λεόντιος Πετμεζάς. Το εν λόγω πόνημα έχει δοκιμακή μορφή καλύπτοντας ένα διακριτό πεδίο της μεταμοντέρνας τέχνης με αρχαιοελληνικές καταβολές, όπως εκφράζεται μέσα από το εν γένει έργο του διεθνώς εικαστικού, περφόρμερ και λογοτέχνη Κώστα Ευαγγελάτου.

Το έργο **ΚΙΟΝΕΣ ΚΑΙ ΑΡΧΑΪΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΜΟΝΤΕΡΝΑ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΚΩΣΤΑ ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΥ** της Μαριλένας Φωκά χαρακτηρίζεται από έντονη διακειμενικότητα η οποία υποστηρίζεται από την παράθεση των συλλογών που σχετίζονται με τα γνωστικά πεδία του Αρχαιοελληνικού Πολιτισμού και της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας και πιο συγκεκριμένα, του Δημόσιου και Ιδιωτικού Βίου στην Αρχαιότητα και τον Ύστερο Μεσαίωνα, το Αρχαίο Ελληνικό Θέατρο, την Αρχιτεκτονική και την Πολεοδομία, τις Εικαστικές Τέχνες, την Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία στην Αρχαιότητα, την Αρχαιολογία και την Μουσειολογία στον Ελληνικό χώρο, την Αρχαία Ελληνική, Βυζαντινή και Νεοελληνική Φιλολογία και την Ιστοριογραφία που εισάγουν τον αναγνώστη στο Αρχαιοελληνικό πνεύμα, μέσω μιας συγκριτικής προσέγγισης με την μεταμοντέρνα εκδοχή του παγκόσμιου πολιτισμικού γίγνεσθαι. Η έκδοση είναι εύχρηστη, ευανάγνωστη, με πλούσια εικονογράφηση και επεξήγηση των ορολογιών, γεγονός που καθιστά το βιβλίο κατάλληλο για ένα μεγάλο μέρος του αναγνωστικού κοινού.

• Η επίσημη παρουσίαση του βιβλίου της Μαριλένας Φωκά θα πραγματοποιηθεί τον Οκτώβριο στον χώρο των εκδόσεων ΟΣΤΡΙΑ του κ. Πάνη Κοτσαφτόπουλου στην Αθήνα.

όλυρα



ENJOY
OUR DELICIOUS
WORLD

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

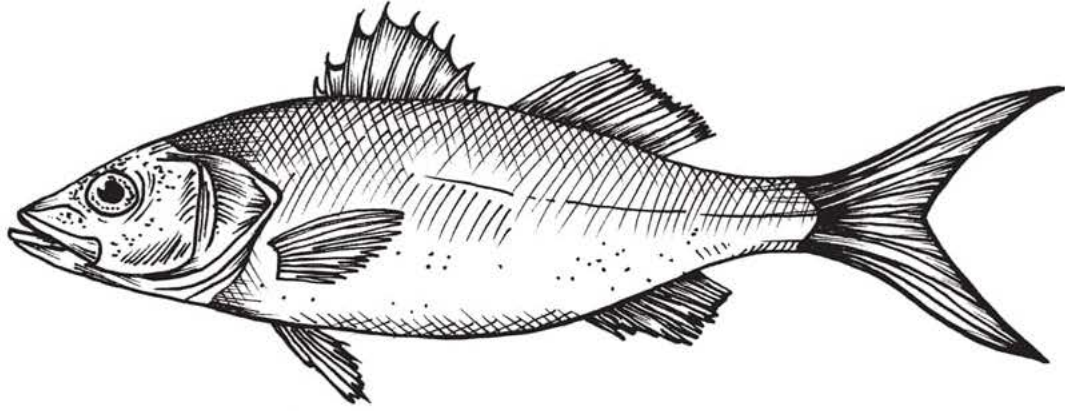
Φανερωμένης 1Α
Χολαργός 155 61, τηλ. 210 65 49 562

www.olyra.gr

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

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

FOLLOW US  



Φοιτητής

EST 2005

#Agapametindouleiamas

Delivery by 