

Psychiko News

ΤΕΥΧΟΣ Νο18
Ιούνιος '26

ΦΙΛΟΘΕΗ - ΨΥΧΙΚΟ - ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
psychikoradio.gr & psychikonews.gr

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΣΤΟ EMAIL ΣΟΥ

Μαζί το Καλοκαίρι 2026 !!

Ενώνουμε
τις γειτονιές, γιορτάζουμε
τις στιγμές!



Καλώς ήρθες, Ιούνιε! Καλώς ήρθες, καλοκαίρι!

Το καλοκαίρι ξεκίνησε πλέον επίσημα.

Οι βόλτες στις παραλίες, τα υπέροχα ελληνικά βράδια, οι μυρωδιές από τους ανθισμένους κήπους και η ομορφιά της φύσης προμηνύουν μια υπέροχη εποχή.

Τον Ιούνιο γιορτάζουμε δύο ιδιαίτερα σημαντικές παγκόσμιες ημέρες, που μας υπενθυμίζουν την ευθύνη μας απέναντι στον πλανήτη που έχουμε δανειστεί από τις επόμενες γενιές:

Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος - Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών

Είναι στο χέρι όλων μας να σκεφτόμαστε και να δρούμε με τρόπο που θα διασφαλίζει ότι ο μικρός γαλάζιος πλανήτης μας θα παραμείνει φιλόξενος και ζωντανός για τις γενιές που έρχονται.

Καλό καλοκαίρι σε όλους!

(Και για να θυμηθούμε και τον Πέτρο τον Πελαργό...)

Όχι σκουπίδια - Όχι πλαστικά σε θάλασσες και ακτές!

Προστατεύουμε το περιβάλλον σήμερα,
για να το απολαμβάνουμε και αύριο.

PsychikoNews

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΗΚΑΝ ΑΡΘΡΑ:

Ελισάβετ Βουραζέρη
LILY'S EYES|OPTOMETRIST & OPTICAL
<https://www.lilyseyes.com/>
Πέτρος Κουρουπάκης
Pilates & Dance Studio
<https://www.petroskouroupakis.com/>

Μάγκη Πούπλη
Σύμβουλος Ψ.Υγείας
<https://bondingnest.com/>
Τζωρτζίνα Σπέντζου
Ψυχοθεραπεύτρια & Coach
www.georginaspentzou.com
Δρ. Martin Schaefer
Αρχαιολόγος

Επιμέλεια δημιουργικού - Σελιδοποίηση:
Chara Vaska

Φωτογραφίες: PIXABAY & Iliadakis Constantinos

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

Από το 1987



Χρυσός & Ασήμι

Χειροποίητα κοσμήματα - Ειδικές κατασκευές - Επισκευές





Βραβείο Καινοτομίας «Μιχάλης Χρηστάκης»

Σημαντική διάκριση για τον Δήμο Φιλοθέης – Ψυχικού
στην ATTICA GREEN EXPO 2026

Με το Βραβείο Καινοτομίας «Μιχάλης Χρηστάκης» για τη δράση βιωματικής περιβαλλοντικής εκπαίδευσης «Πράσινη Εμπειρία Μέλλοντος: Όταν η Μάθηση Γίνεται Δράση για το Περιβάλλον» βραβεύτηκε ο Δήμος Φιλοθέης – Ψυχικού.

Το βραβείο από την Πανελλήνια Ένωση Γενικών Γραμματέων Τοπικής Αυτοδιοίκησης «Κλεισθένης», παρέλαβε η Αντιδήμαρχος Πολιτισμού, Γραμμάτων, Τεχνών και Εθελοντισμού Εβελίνα Παλιτζόγλου ενώ παραβρέθηκαν και οι Αντιδήμαρχοι Ανακύκλωσης Βύρων Σαμαρόπουλος και Τεχνικών Υπηρεσιών Άρης Νάκας καθώς και ο Γ.Γ. του Δήμου Δημήτρης Αντωνιάδης.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία, που υλοποιήθηκε στο **Οικολογικό**

Πάρκο Νέου Ψυχικού με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος**, έφερε μικρούς και μεγάλους σε επαφή με τη βιωσιμότητα μέσα από τη συμμετοχή, το παιχνίδι, την επιστήμη και τη δημιουργία.

Πρόκειται για μια εκδήλωση-θεσμό του Δήμου μας που το 2025 πλαισιώθηκε με πιο στοχευμένες δράσεις κυκλικής οικονομίας και βιώσιμης ανάπτυξης. Μια δράση που απέδειξε στην πράξη ότι η περιβαλλοντική εκπαίδευση μπορεί να γίνει εμπειρία με ουσιαστικό αποτύπωμα στην καθημερινότητα και στη στάση ζωής των πολιτών - ιδιαίτερα των παιδιών.

Ο **Δήμος Φιλοθέης – Ψυχικού** συνεχίζει με συνέπεια να επενδύει σε πρωτοβουλίες που ενισχύουν την περιβαλλοντική συνείδηση, τη συμμετοχή και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Bread, better

BROR

Kora Κολωνάκι
Π. Αναγνωστοπούλου 44, Αθήνα 10673
T +30 210 362 7855
Kora Φιλοθέη
Πλατεία Σιαδήμα,
Λεωφόρος Γεωργίου Σταύρου,
Φιλοθέη 15237
T +30 212 214 9544



Δημήτρης Αντωνιάδης

Νέος Γενικός Γραμματέας στον Δήμο Φιλοθέης, Ψυχικού

Νέος Γενικός Γραμματέας στο Δήμο Φιλοθέης–Ψυχικού, ανέλαβε τον τελευταίο μήνα ο Δημήτρης Αντωνιάδης καλύπτοντας την θέση που έμενε κενή το τελευταίο διάστημα.

Ο Δημήτριος Αντωνιάδης γεννήθηκε το 1981 στην Αθήνα και μεγάλωσε στα Τρίκαλα Θεσσαλίας. Είναι πτυχιούχος Επικοινωνίας και Δημοσίων Σχέσεων (Κρατικό Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, ESC Athens Campus) και Ευρωπαϊκού Πολιτισμού (Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο), ενώ κατέχει δύο μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών από το Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και από το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Τοπική και Περιφερειακή Ανάπτυξη και Αυτοδιοίκηση» του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Έχει επίσης μετεκπαιδευτεί σε θέματα ευρωπαϊκών χρηματοδοτικών μηχανισμών και διαχείρισης έργων, διαθέτοντας σημαντική εμπειρία στον σχεδιασμό, τον συντονισμό και την υλοποίηση διοικητικών και αναπτυξιακών πρωτοβουλιών.



Στην έως σήμερα επαγγελματική του διαδρομή έχει διατελέσει Γενικός Γραμματέας στους Δήμους Ζωγράφου και Δυτικής Μάνης, ενώ έχει υπηρετήσει σε επιτελικές θέσεις τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον δημόσιο τομέα, μεταξύ άλλων στα Υπουργεία Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και Οικονομίας, καθώς και στην Αναπτυξιακή Εταιρεία του Δήμου Αθηναίων.

Δήλωση του

Δημάρχου Φιλοθέης, Ψυχικού Χαράλαμπου Γ. Μπονάτσου

«Η **ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΗΜΕΡΑ** δεν έχει περιθώριο για αργές διαδικασίες, διοικητικές αγκυλώσεις και λογικές "διεκπεραίωσης". Οι Δήμοι καλούνται καθημερινά να λειτουργούν με ταχύτητα, αποτελεσματικότητα και ουσιαστική παρουσία δίπλα στον πολίτη.

Ο **Δημήτριος Αντωνιάδης** είναι ένας άνθρωπος με εμπειρία στη Διοίκηση και ουσιαστική επαφή με τις απαιτήσεις της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Η επιλογή του δεν έγινε τυχαία ή τυπικά· έγινε με κριτήριο την ικανότητα, τη μεθοδικότητα και τη δυνατότητα να συμβάλει άμεσα στο έργο που έχουμε μπροστά μας.

Στον **Δήμο Φιλοθέης – Ψυχικού** έχουμε θέσει υψηλούς στόχους για την καθημερινότητα, τις υπηρεσίες, τα έργα και τη συνολική λειτουργία του Δήμου. Για να επιτευχθούν, χρειάζεται ομάδα με συνέπεια, συνεργασία και καθαρό προσανατολισμό στο αποτέλεσμα.

Καλωσορίζω τον Δημήτριο Αντωνιάδη και είμαι βέβαιος ότι η παρουσία του θα ενισχύσει ουσιαστικά την κοινή προσπάθεια για έναν Δήμο σύγχρονο, λειτουργικό και αντάξιο των προσδοκιών των κατοίκων μας».

Δήλωση του Γενικού Γραμματέα Δημήτριου Αντωνιάδη

«**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΘΕΡΜΑ ΤΟΝ ΔΗΜΑΡΧΟ**, Χαράλαμπο Μπονάτσο, για την εμπιστοσύνη του στο πρόσωπό μου.

Προτεραιότητά μου είναι η εύρυθμη λειτουργία των υπηρεσιών του Δήμου, η αποτελεσματική εξυπηρέτηση των πολιτών και η προώθηση των έργων που θα ενισχύσουν την ποιότητα ζωής στον Δήμο.

Με συνέπεια και προσήλωση στο παραγόμενο αποτέλεσμα, θα προσπαθήσω να συμβάλω ώστε ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού να αποτελέσει πρότυπο σύγχρονης και αποτελεσματικής αυτοδιοίκησης.

Σε αυτή την προσπάθεια, οι εργαζόμενοι του Δήμου αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της λειτουργίας και της αποτελεσματικότητας της δημοτικής διοίκησης. Με πνεύμα συνεργασίας, αμοιβαίου σεβασμού και εμπιστοσύνης, θα εργαστούμε από κοινού για την επίτευξη των κοινών μας στόχων».

Ευρωπαϊκής

1955

70

ΧΡΟΝΙΑ

αγάπη για το
το Σουβιάκι

ΦΙΛΟΘΗ

• Λεωφόρος Καποδιστρίου 78

2106828207

ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ

• Λεωφ. Δεκελείας 83

2102510768



16ος ΑΓΩΝΑΣ ΣΚΑΚΙ

Σιμουλτανέ

Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού

Κυριακή 7 Ιουνίου 2026, 17:30

Πλατεία Ελευθερίας, Νέο Ψυχικό

Ο ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ – ΨΥΧΙΚΟΥ σε συνεργασία με τον Αθλητικό Σύλλογο Ακαδημία Σκάκι Νέου Ψυχικού προκηρύσσουν τον 16ο Αγώνα Σκάκι Σιμουλτανέ. Πρόκειται για έναν καθιερωμένο ετήσιο θεσμό που προάγει τη στρατηγική σκέψη και την ευγενή άμιλλα στη σκακιστική κοινότητα του Δήμου μας.

Ο αγώνας θα δοθεί από τον FIDE Master και προπονητή σκάκι Κώστα Τσιάμη, ο οποίος θα αντιμετωπίσει ταυτόχρονα 30 σκακιστές.



ΧΟΡΗΓΟΣ



ΑΓΩΝΑΣ ΣΚΑΚΙ ΣΙΜΟΥΛΤΑΝΕ

με τον **FIDE MASTER**
Κώστα Τσιάμη



ΚΥΡΙΑΚΗ
7 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026
ΩΡΑ 17:30



ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ
ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ



ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
έως Παρασκευή 5 Ιουνίου
στο 6977220309



ΘΑ ΤΗΡΗΘΕΙ
ΣΕΙΡΑ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ

ΕΛΑ ΝΑ ΖΗΣΕΙΣ
ΤΟ ΣΚΑΚΙ
ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ!



ΕΜΠΕΙΡΙΑ • ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ • ΕΜΠΝΕΥΣΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ 2026

Η μεγάλη ετήσια γιορτή του Αθλητισμού επιστρέφει και φέτος στον Δήμο Φιλοθέης - Ψυχικού.

Σε μία βραδιά αφιερωμένη στη χαρά της συμμετοχής, την προσπάθεια και τη δύναμη της ομαδικότητας.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ από 300 αθλητές και αθλήτριες, ηλικίας 5 έως 35 ετών, θα μας παρουσιάσουν το αποτέλεσμα μιας ολόκληρης χρονιάς προπόνησης, επιμονής και δημιουργικής έκφρασης, μέσα από εντυπωσιακά προγράμματα ρυθμικής και γενικής γυμναστικής (ασκήσεις εδάφους, κορίνες, στεφάνια και άλλα) καθώς και πολεμικών τεχνών.

Στα φετινά Αθλητικά Δρώμενα συμμετέχουν παιδιά, έφηβοι και ενήλικες από τα αθλητικά προγράμματα του Δήμου μας, μέλη αθλητικών σωματείων της πόλης και όχι μόνο.

Πρόκειται για έναν θεσμό που σηματοδοτεί κάθε χρόνο τη λήξη της αθλητικής περιόδου και συνεχίζει να αναδεικνύει στην πράξη τη σημασία της άθλησης. Καθιερώθηκαν επί Δημαρχίας του αείμνηστου Θάνου Βεζυργιάννη και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της αθλητικής και κοινωνικής ζωής της πόλης μας.

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

2026

**ΑΘΛΗΤΙΚΑ
ΔΡΩΜΕΝΑ**

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ
6
ΙΟΥΝΙΟΥ
19:00

Αθλητικό κέντρο
Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης»
Ρήγα Φεραίου & Μπουμπουλίνας

FUN KIDS TRIATHLON 2026

Ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού διοργανώνει για πρώτη φορά παιδικό Τρίαθλο

Ο ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ – ΨΥΧΙΚΟΥ ΠΡΟΣΚΑΛΕΙ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ σε μια ξεχωριστή αθλητική γιορτή, το Fun Kids Triathlon 2026, που θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 6 Ιουνίου στο Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού «Θάνος Βεζυργιάννης», υπό την Αιγίδα της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος.

Είναι η πρώτη φορά που Δήμος αναλαμβάνει τη διοργάνωση ενός ολοκληρωμένου αγώνα παιδικού τρίαθλου, φέρνοντας στο προσκήνιο τον αθλητισμό, τη χαρά της συμμετοχής και τη γνωριμία των παιδιών με ένα από τα πιο συναρπαστικά αθλήματα παγκοσμίως.

Η διοργάνωση απευθύνεται σε παιδιά γεννημένα από το 2011 έως και το 2021, με ειδικά σχεδιασμένες διαδρομές και αποστάσεις ανά ηλικιακή κατηγορία, σε ένα ασφαλές και φιλικό περιβάλλον, με στόχο τη συμμετοχή, την εμπειρία και τη διασκέδαση.

Το παιδικό τρίαθλο συνδυάζει:

•Κολύμβηση •Ποδηλασία •Τρέξιμο

Ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις που προάγουν τον αθλητισμό, τη συμμετοχή των παιδιών και τη δημιουργία σύγχρονων αθλητικών εμπειριών για όλη την οικογένεια, μετατρέποντας την πόλη σε σημείο συνάντησης για όλους.

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.



Θράκης 2, Φιλοθέη 152 37, Αθήνα. - e. info@sablolounge.gr
t. : 2106844393 - @: sablolounge.gr

Instagram: sablo_cafe_bar_restaurant
Facebook: Sablo Filothei

Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2026 στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού

Ένα πλούσιο πρόγραμμα εκδηλώσεων ενώνει τις γειτονιές και γεμίζει την πόλη με μουσική, θέατρο, κινηματογράφο και χρώμα

ΕΝ ΔΗΜΩ ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

03 **Φιλοθέη Women Gala** - 5:45 μ.μ.
Διεθνής Meeting Στίβου
Δημοτικό Γυμναστήριο Φιλοθέης "Στέλιος Κυριακίδης"
Καλλιγ. Ή. Φιλιάδη
Φορέας: Αθλητικός Ομίος Φιλοθέης - Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού

06 **Fun Kids Triathlon** - 9:00 π.μ.
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού, Διεύθυνση Ανάπτυξης Πάρκων, Πάρκων & Έργων
www.npsk.gr

06 **Αθλητικά Δρώμενα** - 7:00 μ.μ.
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού, Διεύθυνση Ανάπτυξης Πάρκων, Πάρκων & Έργων

07 **Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος** - 11:00 π.μ.
Γιορτή για μικρά και μεγάλα παιδιά
Δημοιουργικό Εργαστήριο STEM και πολλές εκπαιδευτικές Οικολογικό Πάρκο Νέου Ψυχικού
Ευρωπαϊκή Νοσηράννη 10-12
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού, Διεύθυνση Πολιτισμού

13 **Συναυλία Candlelight** - 9:00 μ.μ.
Πλατεία Αγίου Γεωργίου
Οδός Αγίου Γεωργίου, Νέο Ψυχικό
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού, Διεύθυνση Πολιτισμού

14 **Ανοβίωση του εθίμου του Κλήδονα** - 8:00 μ.μ.
Πλατεία Ελευθερίας, Νέο Ψυχικό
Φορέας: Σωματείο Κερρών Φιλοθέης Ψυχικού, Μουσική

15 **Αφιέρωμα: 200 χρόνια από την εξοδα του Μεσολογγίου** - 7:30 μ.μ.
Μουσικό Πολιτιστικό Κέντρο
Δρόση 7 & Δρόμος Ψυχικού
Φορέας: Γεννησιακός Όμιλος Ψυχικού

16 **Ένα Λαούτο κι ένα βιολί μάχης να βγει η Ανατολή** - 8:00 μ.μ.
Μουσική και χορός από την παράδοση των νησιών μας με ούλο και μεζέ
Πλατεία Αγίου Γεωργίου
Οδός Αγίου Γεωργίου, Νέο Ψυχικό
Φορέας: Μουσικός & Εθνομουσικός Όμιλος Νέου Ψυχικού

17 **Φεστιβάλ Χρωμάτων - End of School Color Party** - 7:00 μ.μ.
Με ένα πάρτι χρωμάτων, μουσικής και διασκέδασης γιορτάζουμε την έναρξη του καλοκαιριού
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού, Διεύθυνση Πολιτισμού

18 **Βιόσφιμη Ένδωση και Κυκλικός Σχεδιασμός** - 8:00 μ.μ.
Κολλέγιο Αθηνών
Στεφάνου Δέλτα 15, Ψυχικό
Φορέας: Γεννησιακός Όμιλος Ψυχικού

18 **Θεατρική Παράσταση "Γεννήθηκα για να Αγαπώ"** - 8:00 μ.μ.
Παράσταση με την Αντιγόνη του Σοφοκλή
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Θεατρικό Πρόγραμμα Γεννησιακού

19 **Συναυλία Αφιέρωμα στο Ιταλικό Σινεμά** - 8:00 μ.μ.
Κήπος Δημοτικού Ωδείου
Ευρώτας 12, Νέο Ψυχικό
Φορέας: Δημοτικό Ωδείο Φιλοθέης Ψυχικού

20 **Συναυλία Πάνου Μοιρών Σχολείων Φιλοθέης - Ψυχικού** - 7:00 μ.μ.
Δημοτικό Ωδείο
Καλλιγ. Ή. Φιλιάδη
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού

22 **Συναυλία: Αφιέρωμα στην Παγκόσμια Ημέρα Μουσικής** - 8:30 μ.μ.
Αίθουσα Παλλωπίων Χρήστου, Λόκκο Φιλοθέης
Παπαρτσίου 13, Φιλοθέη
Φορέας: Μουσικός & Εθνομουσικός Όμιλος "Εστίαση", Σωματείο Επιστημών Φιλοθέης

23 **Αφιέρωμα στους μουσικούς του δρόμου και στο Ρεμπέτικο** - 8:00 μ.μ.
Πλατεία Λαμπράκη, Νέο Ψυχικό (Ψαράκια)
Φορέας: Μουσικός & Εθνομουσικός Όμιλος Νέου Ψυχικού

23 **Θεατρική Παράσταση ΜΑΡΑ-ΣΑΝΤ του Peter Weiss** - 7:00 μ.μ.
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Λόκκο Ψυχικού

Με δεκάδες πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δράσεις για όλες τις ηλικίες, ο Δήμος Φιλοθέης – Ψυχικού υποδέχεται το καλοκαίρι του 2026, προσκαλώντας κατοίκους και επισκέπτες να συμμετάσχουν σε ένα από τα πιο πλούσια προγράμματα εκδηλώσεων των τελευταίων ετών. Συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις, κινηματογραφικές προβολές, λογοτεχνικά δρώμενα, παραδοσιακοί χοροί και πρωτότυπες δράσεις για παιδιά συνθέτουν ένα πολιτιστικό καλοκαίρι που φιλοδοξεί να μετατρέψει κάθε γειτονιά σε σημείο συνάντησης και δημιουργίας.

ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ έχει σχεδιάσει ένα πολυσυλλεκτικό πρόγραμμα, ακόμη πιο εμπλουτισμένο από το ιδιαίτερα επιτυχημένο περσινό, ενεργοποιώντας όλους τους πολιτιστικούς φορείς, τις καλλιτεχνικές ομάδες και τους εθελοντές της πόλης.

ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΣΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΕΧΕΙ το «End of School Party», που θα πραγματοποιηθεί στο Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού και θα σηματοδοτήσει το τέλος της σχολικής χρονιάς. Το δημοφιλές Φεστιβάλ Χρωμάτων επιστρέφει για δεύτερη χρονιά, προσφέροντας στα παιδιά μια ημέρα γεμάτη παιχνίδι, μουσική, δράσεις και ατελείωτο χορό, όπου η φράση «πρόσεχε μην λερωθείς» δεν έχει θέση.

ΟΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ «MOVIE NIGHTS» θα χαρίσουν και φέτος κινηματογραφικές βραδιές κάτω από τον καλοκαιρινό ουρανό, με προβολές για μικρούς και μεγάλους σε ατμόσφαιρα υπαίθριου σινεμά. Παράλληλα, «Candlelight Concerts» θα δημιουργήσουν μοναδικές μουσικές εμπειρίες σε πλατείες και ανοιχτούς χώρους, φωτισμένους από το ζεστό φως των κεριών.

24 **Αφιέρωμα στους μουσικούς του δρόμου και στο Έντεχνο Λαϊκό** - 8:00 μ.μ.
Πλατεία Αγωνιστών του 1821, Νέο Ψυχικό (Ρίγλα Φεραίου)
Φορέας: Μουσικός & Εθνομουσικός Όμιλος Νέου Ψυχικού

24 **Kids Movie Nights** - 8:30 μ.μ.
Θερινό Κινηματογράφος για τους μικρούς μας φίλους
Άλλος Ψυχικό (Τένις Ψυχικού)
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού, Διεύθυνση Πολιτισμού

25 & 26 **Μιούζικαλ "Η Αυλή των Αδέσποτων" (Cats)** - 8:00 μ.μ.
Παιδική-Εφηβική Θεατρική Ομάδα ΜΕΟ
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Μουσικός & Εθνομουσικός Όμιλος Νέου Ψυχικού

27 **"Εκκλησιάζομαστε" Αρεοπαφάνη** - 8:30 μ.μ.
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: ΜΕΑΣΣ

28 **Μουσική Εκδήλωση "Here Comes the Sun"** - 8:30 μ.μ.
Συναυλία με τα Μουσικά Σύνολα & τους μουσικούς του Δημοτικού Ωδείου
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού, Διεύθυνση Πολιτισμού

29 **Μουσικοθεατρική Παράσταση για Παιδιά** - 8:00 μ.μ.
"Μια κοιταχιά σαν Αγκαλιά", από την ομάδα του Kids Radio
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού, Διεύθυνση Πολιτισμού

30 **Θεατρική Παράσταση "Φούστα"** - 9:00 μ.μ.
Καμικάκι του Μπαστ
Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού
«Θάνος Βεζυργιάννης», Ρίγλα Φεραίου
Φορέας: Θεατρική Ομάδα Ψυχικού, ΕΣΦΡΑΖΗ

Τηλεφωνοφώνημα: 2106822217

ΤΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΙΣΧΥΡΟ ΣΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ. Οι θεατρικές ομάδες του Δήμου και των σχολείων θα παρουσιάσουν παραστάσεις καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού, ενώ ο διαχρονικός Καραγκιόζης θα προσφέρει στους μικρούς θεατές μια πρώτη γνωριμία με τη μαγεία του θεάτρου Σκιών.

Με τη συμμετοχή θεατρικών και μουσικών σχημάτων, πολιτιστικών συλλόγων, καλλιτεχνών και εθελοντών, το Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2026 φιλοδοξεί να προσφέρει επιλογές για κάθε ενδιαφέρον και ηλικία. Σύμφωνα με στελέχη της δημοτικής αρχής, στόχος ήταν να ενεργοποιηθούν όλες οι δημιουργικές δυνάμεις της πόλης, ώστε το φετινό καλοκαίρι να αποτελέσει μια γιορτή πολιτισμού, συμμετοχής και εξωστρέφειας για ολόκληρη την τοπική κοινωνία.



| Cultivating resilience & love

Bonding Nest

This is a space
to **be who**
you are

- Επειδή η σύνδεση σημαίνει σεβασμός.
- Επειδή η συμπεριφορά έχει πάντα λόγο.
- Και επειδή η γνήνη νευροεπιστήμη μπορεί να κάνει τα πάντα πιο ξεκάθαρα



Neuroscience
meets connection



Ομάδες
Γονέων



Εργαστήρια



Διαλέξεις



Εκπαιδευτικά
Προγράμματα



Ατομικές
Συνεδρίες
(δια ζώσων & online)



Scan
to explore



Bonding Nest.



bondingnest

www.bondingnest.com



ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΤΕΧΝΩΝ Μ.Ε.Ο.

ΜΕ'Οραμα για τον Πολιτισμό

Ο Πολιτισμός ενώνει

Η μακρά πορεία του Ομίλου μας έχει αποδείξει, διαχρονικά, τον σεβασμό και την αφοσίωσή μας στην καλλιέργεια και την εξέλιξη του πολιτισμού στη γειτονιά μας.

Με αγάπη για το περιβάλλον, τις τέχνες και την παράδοση, συνεχίζουμε να δημιουργούμε δράσεις που ενώνουν τα μέλη της κοινότητάς μας μέσα από ένα κοινό όραμα συμμετοχής, έκφρασης και δημιουργίας.

Έτσι και φέτος, δημιουργούμε ένα Φεστιβάλ Τεχνών με αίσθηση μποέμ ελευθερίας, που φιλοδοξεί να φέρει κοντά μικρούς και μεγάλους σε μια γιορτή μουσικής, χορού, θεάτρου και παράδοσης.

Η παρουσία σας δίνει αξία στο έργο μας.

Με εκτίμηση,
Το Δ.Σ. του Μ.Ε.Ο.

Τρίτη 16 Ιουνίου

«Μ' ένα λαούτο και ένα βιολί ...
μέχρι να βγει η Ανατολή»

Παραδοσιακοί χοροί και Μουσική
από την παράδοση των νησιών μας.

Συμμετέχουν τα τρία (3) τμήματα Ελληνικών
Παραδοσιακών Χορών του Ομίλου με την καθοδήγηση του
χοροδιδασκάλου Τζίμη (Δημήτρης) Ηλία.

Τους χορούς θα συνοδεύσει η ορχήστρα του Νίκου
Φιλιππίδη. Στην εκδήλωση θα συμμετέχει η παιδική και
εφηβική χορωδία του Ομίλου.

Θα υπάρχει κέρασμα με ούζο και μεζέ (παραδοσιακό -
νησιώτικο)

Πλατεία Αγίου Γεωργίου
Ώρα: 20:00

Διήμερο Μουσικό Φεστιβάλ

Οι πλατείες μας
υποδέχονται
μουσικούς του δρόμου
Τραγουδάμε μαζί σε ένα
μουσικό ταξίδι
κάτω από το φως του
φεγγαριού



Τρίτη 23 Ιουνίου

Ζωντανή μουσική από μπάντες που συναντούμε στους δρόμους

Αφιέρωμα στους Μουσικούς του Δρόμου και το Ρεμπέτικο με το συγκρότημα
«ΑΝΩΜΟ».

Πλατεία Λαμπράκη (Ψαράκια)
Ώρα: 20:00

Τετάρτη 24 Ιουνίου

Οι πλατείες μας υποδέχονται μουσικούς του δρόμου

Ζωντανή μουσική από μπάντες που συναντούμε στους δρόμους

Αφιέρωμα στους Μουσικούς του Δρόμου και στο Έντεχνο, Λαϊκό και Παραδοσιακό
με την μπάντα του Βασίλη Πασλίδη και του Δημήτρη Φραγκούλη.

Συμμετοχή της παιδικής και εφηβικής χορωδίας του Μ.Ε.Ο. με τους:

Νίκος Ανούσης, Άννα Ανούση, Κορίνα Ναθαναήλ, Στέλλα Ναθαναήλ, Παναγιώτης
Άννης, Κώστας Μπατάλης, Δήμητρα Μαρκοπούλου, Βιργινία Σαγανά, Αλεξάνδρα
Λαμπροπούλου, Σοφία Κίτσιου, Κωνσταντίνα Μανούκα, Ευγενία Καμινάρη, Λυδία
Βενιέρη, Νικόλας Ψυχογιός, Κωνσταντίνος Σαμορέλης, Νεκτάριος Φραγκίσκος,
Στέλιος Τσουκαλάς, Δανάη Τσεπέλογλου, Δημήτρης Μουτζούρης, Σοελίν
Μουτζούρη, Βασίλης Ρουχωτάς και Ηλιάννα Κοτάκη σε καλλιτεχνική επιμέλεια και
διδασκαλία Βασιλικής Τσιμπούκη.

Πλατεία Αγωνιστών 1821 (Άγιος - Ρήγα Φεραίου)
Ώρα: 20:00

Αυλαία και πάμε

Πέμπτη και Παρασκευή 25-26 Ιουνίου

Παράσταση Μιούζικαλ: Η Αυλή των Αδέσποτων

Η Παιδική - Εφηβική Θεατρική Ομάδα Μ.Ε.Ο παρουσιάζει το μιούζικαλ «Η Αυλή των
Αδέσποτων» έργο βασισμένο στο "the cats".

Αφιερωμένο στα αδέσποτα ζώα και στην κτηνίατρο Αρετή Δημητροπούλου για την
αγάπη και το έργο που προσέφερε στα αδέσποτα.

Παίζουν οι: Ιωάννα Κακούσιου, Χριστιάννα Σωτηροπούλου, Βασιλική Ριζάκη,
Μαργαρίτα, Όλια Μούγιου, Κωνσταντίνα Φιλιππάκη, Εμμέλεια Κολέτσιου, Μανίτικη
Νικολή, Στέλιος Τσουκαλάς, Αγγελική Γεωργιογιαννάκου, Λένα Λεμπέντεφ, Γιάννης
Παπαστυλιανού, Αφροδίτη Κακούσιου, Κωνσταντίνα Παπαστυλιανού, Νικόλ
Καλογιάννη, Αμαρυλλίς Τζανή, Κορίνα Ναθαναήλ, Αφροδίτη Αλεξανδρή, Οδυσσεάς
Κολοκάκης - Αποστολάκης.

Σκηνοθεσία: Μαριάννα Κυριακάκη

Θεατρική Διδασκαλία: Τζίνα Δημητροπούλου

Χορογραφίες: Ρούλα Κοντογιάννη

Πιάνο: Βασιλική Τσιμπούκη

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΕ ΟΛΕΣ
ΤΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ**

Οι παραπάνω εκδηλώσεις
εντάσσονται στο πρόγραμμα
«Πολιτιστικό Καλοκαίρι» του
Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού
25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό
Τηλ: 21 0671 4603

Αίθουσα θεάτρου του Αθλητικού Κέντρου
Νέου Ψυχικού «Θάνος Βεζυργιάννης»
Ώρα: 20.00

Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος στο Οικολογικό Πάρκο Νέου Ψυχικού!

Ο Δήμος Φιλοθέης – Ψυχικού προσκαλεί μικρούς και μεγάλους σε μια ξεχωριστή γιορτή αφιερωμένη στο περιβάλλον, τη δημιουργία και τη βιωματική μάθηση!

Μέσα από δράσεις και διαδραστικά εργαστήρια, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον κόσμο της ανακύκλωσης, της κυκλικής οικονομίας και των STEAM δραστηριοτήτων, να δοκιμάσουν 3D pen, να παρατηρήσουν τον ήλιο, να ανακαλύψουν τι κρύβεται κάτω από τα μικροσκόπια και να συμμετάσχουν σε eco face painting και πολλές ακόμη εκπλήξεις για όλη την οικογένεια.

Κυριακή 7 Ιουνίου 2026 - 11:00 – 14:00

Οικολογικό Πάρκο Νέου Ψυχικού (Στρατηγού Μακρυγιάννη 10-12)



ΔΗΜΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Οικολογικό Πάρκο Νέου Ψυχικού

Οδός Στρατηγού Μακρυγιάννη 10-12

ΓΙΟΡΤΗ ΓΙΑ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΑ ΠΑΙΔΙΑ

Κυριακή 7 Ιουνίου 2026
11.00 – 14.00

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ • ΚΥΚΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
ΗΛΙΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ • ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΑ • 3D PEN
ECO FACE PAINTING • ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ STEAM



Faros MEDICAL LAB

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

FILOTHEI WOMEN GALA



Το 27ο Filothei Women Gala 2026

πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία την Τετάρτη 3 Ιουνίου 2026 στο Δημοτικό Γυμναστήριο Φιλοθέης «Στέλιος Κυριακίδης» στην Αθήνα.

Το ιστορικό διεθνές μίτινγκ στίβου γυναικών, που εντάσσεται στην κατηγορία Silver του World Athletics Continental Tour, εγκαινίασε φέτος μια νέα εποχή, καθώς επικεντρώθηκε αποκλειστικά στα τέσσερα αγωνίσματα των αλμάτων: Ύψος, Επί Κοντώ, Μήκος και Τριπλούν.

Η νέα αυτή αγωνιστική φιλοσοφία ανέδειξε το υψηλό επίπεδο των συμμετεχουσών αθλητριών και προσέφερε έντονο συναγωνισμό, με σημαντικές επιδόσεις από κορυφαία ονόματα του ευρωπαϊκού και παγκόσμιου στίβου. Η διοργάνωση επιβεβαίωσε για ακόμη μία χρονιά τον διεθνή της χαρακτήρα, προσελκύοντας αθλήτριες υψηλού επιπέδου και διατηρώντας τη Φιλοθέη στο επίκεντρο του παγκόσμιου γυναικείου στίβου. Με την επιτυχημένη μετάβαση στη νέα μορφή των αγώνων, το Filothei Women Gala ενίσχυσε περαιτέρω τη θέση του ως μία από τις σημαντικότερες διοργανώσεις αλμάτων στην Ευρώπη, προσφέροντας υψηλού επιπέδου θέαμα και πολύτιμες αγωνιστικές ευκαιρίες ενόψει των μεγάλων διεθνών διοργανώσεων της σεζόν.

Τα Αποτελέσματα ανά Αγώνισμα

- Επί Κοντώ | Katerina Stefanidi - 4.40m, SB
- Ύψος | Marija Vukovic - 1.98m, NR PB
- Μήκος | Alina Rotaru Kottman - 6.61m
- Τριπλούν | Davisleydi Velazco - 14.71m





Η Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης της Ελλάδας Νίκη Κεραμέως, Ο Δήμαρχος Φιλοθέης Ψυχικού Χαράλαμπος Μπανάτος, Ο πρ. Δήμαρχος Φιλοθέης Ψυχικού Παντελής Ξυριδάκης & Η Πρόεδρος του Α.Ο.Φ Λίλυ Ξένου



Ο πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής Ισίδωρος Κούβελος και η Ολυμπιονίκης & Πρωταθλήτρια Κατερίνα Στεφανίδη



Δημήτρης Κυριακίδης, η Αντιπεριφερειάρχης Βορείου Τομέα Αθηνών Μαργαρίτα Βάρσου, Η Πρόεδρος του Α.Ο.Φ Λίλυ Ξένου, η Κατερίνα Αλεξοπούλου Πρόεδρος Δημ. Συμβουλίου, η Αντιδήμαρχος Παιδείας Αλίκη Γκιζέλη, , Ο πρ. Δήμαρχος Φιλοθέης Ψυχικού Παντελής Ξυριδάκης, Η Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης της Ελλάδας Νίκη Κεραμέως, Ο Δήμαρχος Φιλοθέης Ψυχικού Χαράλαμπος Μπανάτος, η Αντιδήμαρχος Αντιδήμαρχος Πολιτισμού Εβελίνα Παλιτζόγλου, ο Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών Άρης Νάκας και ο Αντιδήμαρχος Καθαριότητας και Αστικού Περιβάλλοντος Ηλίας Αγγελόπουλος.

Ξεκινά η ανακατασκευή του Δημοτικού κτηρίου στην περιοχή της Αγίας Βαρβάρας στο Νέο Ψυχικό

ΥΠΟΓΡΑΦΗΚΕ Η ΣΥΜΒΑΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΑΔΟΧΟ ΠΟΥ ΑΝΕΛΑΒΕ ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΡΩΗΝ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ.

Πρόκειται για το κτήριο που βρίσκεται απέναντι από το ομώνυμο εκκλησάκι, στη συμβολή των οδών Εθνικής Αντιστάσεως και Πίνδου, το οποίο παρέμενε ανενεργό και εγκαταλελειμμένο από το 2007.

Η μονοκατοικία, που χτίστηκε το 1956 θα μετατραπεί στο πρώτο βιοκλιματικό κτήριο του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού, με υψηλές ενεργειακές προδιαγραφές, πλήρη προσβασιμότητα και σύγχρονες λειτουργικές υποδομές. Αποτελείται από δύο ορόφους συνολικού εμβαδού 320 τμ. Βασικός στόχος είναι η διατήρηση της φυσιογνωμίας του κτηρίου, καθώς θα παραμείνουν το κέλυφος, η πέτρινη περίφραξη και βασικά αρχιτεκτονικά στοιχεία της αρχικής κατασκευής. Ταυτόχρονα, θα ενσωματωθούν σύγχρονες λύσεις ενεργειακής αναβάθμισης, με στόχο ένα κτήριο λειτουργικό, βιώσιμο και πλήρως εναρμονισμένο με τις ανάγκες της εποχής. Με την ολοκλήρωσή του, το κτήριο θα στεγάσει υπηρεσίες του Δήμου.



Δήλωση του Δημάρχου Φιλοθέης-Ψυχικού, Χαράλαμπου Γ. Μπονάτσου:

«Επιλέξαμε τη διατήρηση και αναβάθμιση του κτηρίου αντί της κατεδάφισης, αποδεικνύοντας ότι μπορούμε να αποκτήσουμε σύγχρονες υποδομές, χωρίς να αλλοιώνεται η φυσιογνωμία του προαστίου μας.

Η αξιοποίηση της δημοτικής περιουσίας προς όφελος των πολιτών - μια από τις βασικές προτεραιότητες που προεκλογικά είχαμε θέσει- ξεκινά να γίνεται πράξη».

Ο ανάδοχος εγκαθίσταται άμεσα ενώ ο συνολικός χρόνος ανακατασκευής έχει οριστεί σε δώδεκα μήνες.



1.600 κτήρια σε ένα αρχείο μνήμης

Ολοκληρώθηκε η καταγραφή
στο Ψυχικό. Ξεκίνησε στο Νέο Ψυχικό.

Ο ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ, ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗ MONUMENTA, ΥΛΟΠΟΙΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026 ΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΙΣΤΟΡΙΚΩΝ ΚΤΗΡΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ, ΠΕΡΙΟΔΟΥ 1924-1970», ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ: ΦΙΛΟΘΗ, ΨΥΧΙΚΟ ΚΑΙ ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ.

Ο Δήμος μας αποτελεί τον πρώτο Οργανισμό Τοπικής Αυτοδιοίκησης που προχωρά σε μια τέτοια συστηματική καταγραφή, αναλαμβάνοντας θεσμικά την ευθύνη για την προστασία και την ανάδειξη της ιστορικής του ταυτότητας.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ 1.600 ΚΤΗΡΙΩΝ:

Σε διάστημα τριών μηνών, οι συνεργάτιδες της MONUMENTA, αρχαιολόγοι Κ. Μπουροπούλου, Ελ. Ελευθεράκη και Φ. Πατούρα, κατέγραψαν 1.600 ιστορικά κτήρια. Περιηγήθηκαν σε όλους τους δρόμους του Ψυχικού, φωτογραφίζοντάς τα εξωτερικά και συμπληρώνοντας ισόριθμα δελτία καταγραφής. Παράλληλα, ο αρχιτέκτονας Γιώργος Νίνος τεκμηρίωσε το έτος ανέγερσης 500 κτηρίων.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ – ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΡΟΦΟΡΙΚΩΝ ΜΑΡΤΥΡΙΩΝ

Στο πλαίσιο της δράσης συλλογής προφορικών μαρτυριών πραγματοποιήθηκαν δέκα συναντήσεις με κατοίκους. Εννέα από αυτές έλαβαν χώρα στο πρώην Blue Bell στην Α' Πλατεία Ψυχικού και μία πραγματοποιήθηκε μέσω περιπατητικής διαδρομής σε δρόμους της περιοχής.

Η συμμετοχή ήταν ιδιαίτερα μεγάλη, με 41 κατοίκους να καταθέτουν συνεντεύξεις. Ξεχωριστή περίπτωση αποτέλεσε η συνέντευξη της αρχιτέκτονος-πολεοδόμου Εύας Ζουμπουλίδη, κόρης του αρχιτέκτονα Νικολάου Ζουμπουλίδη, ο οποίος σχεδίασε τη Φιλοθέη. Η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε από την Ε. Γρασία, με τη συνεργασία της αρχιτέκτονος Γ. Αποστολάκου. Την επιμέλεια των συνεντεύξεων είχαν οι Ε. Γρασία και Ν. Λάβδα.

ΑΡΧΕΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

Μέσα από τη συνεργασία με τους κατοίκους και κυρίως μέσω των συνεντεύξεων, συγκεντρώθηκε σημαντικό αρχειακό υλικό (φωτογραφίες, σχέδια, έγγραφα και δημοσιεύματα), το οποίο τεκμηριώνει την ιστορία της πόλης. Το πρωτότυπο υλικό σαρώθηκε και επιστράφηκε στους ιδιοκτήτες του.

Εκπαιδευτικά προγράμματα: Στο πλαίσιο του έργου υλοποιούνται δωρεάν εκπαιδευτικά προγράμματα στα σχολεία του Δήμου.

Το 1ο Δημοτικό Σχολείο Ψυχικού παρακολούθησε το πρόγραμμα της MONUMENTA «Καταγράφω ένα παλιό κτήριο, ανακαλύπτω την ιστορία του». Μέσα από το πρόγραμμα, οι μαθητές γνωρίζουν τις αξίες και τα προβλήματα των ιστορικών κτηρίων, την ιστορία της πόλης και συμμετέχουν ενεργά στην καταγραφή του σχολικού τους κτηρίου.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΤΟ ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ

Η καταγραφή των κτηρίων στο Νέο Ψυχικό ξεκίνησε στις 4 Μαΐου. Το πρώτο κτήριο που καταγράφηκε από την ομάδα της MONUMENTA, παρουσία του Δημάρχου Χαράλαμπου Μπανάτσου και της Αντιδημάρχου Πολιτισμού, Γραμμάτων, Τεχνών και Εθελοντισμού Εβελίνας Παλιτζόγλου, ήταν η κατοικία Σούρλου στην οδό Σεφέρη 1.

Στις 8 Μαΐου πραγματοποιήθηκε η πρώτη συνάντηση κατοίκων για τη συλλογή προφορικών μαρτυριών στο Σπυροπούλειο, ενώ οι συναντήσεις συνεχίστηκαν κάθε Παρασκευή του Μαΐου, 11:00-13:00.



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





ΜΕΏραμα

Η ανακύκλωση είναι υπόθεση όλων μας

Κάθε πολίτης, κάθε νοικοκυριό και κάθε επιχείρηση παράγει καθημερινά απορρίμματα και απόβλητα που με την γιγάντωση της καταναλωτικής κοινωνίας αυξάνονται διαρκώς. Ο τρόπος με τον οποίο τα διαχειριζόμαστε επηρεάζει άμεσα την ποιότητα ζωής στη γειτονιά, στο προάστιό μας, με δυσμενείς επιπτώσεις στο περιβάλλον και στην υγεία μας.

Η ανακύκλωση δεν είναι μια διαδικασία που ξεκινά στους χώρους διαχείρισης απορριμμάτων, αλλά στο ίδιο μας το σπίτι. **Το πρώτο και σημαντικότερο βήμα είναι η διαλογή στην πηγή: η σωστή τοποθέτηση κάθε υλικού στον κατάλληλο κάδο.**

Με αυτόν τον τρόπο, υλικά όπως χαρτί, γυαλί, πλαστικό και αλουμίνιο μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν, συμβάλλοντας στην εξοικονόμηση φυσικών πόρων και ενέργειας και στη μείωση του όγκου των απορριμμάτων.

Ωστόσο, η επιτυχία της ανακύκλωσης προϋποθέτει γνώση, ενημέρωση και συμμετοχή. Η καλλιέργεια περιβαλλοντικής συνείδησης μέσα από την εκπαίδευση, τα σχολεία, την τοπική αυτοδιοίκηση και τους κοινωνικούς φορείς αποτελεί βασική προϋπόθεση για μια πιο βιώσιμη καθημερινότητα.

Η συνεισφορά του κάθε νοικοκυριού ή της κάθε επιχείρησης στην διαδικασία της ανακύκλωσης είναι πολύτιμη. Ο τρόπος διαχείρισης από τους εξειδικευμένους φορείς προσθέτει ή αφαιρεί οφέλη και κέρδη στην κυκλική οικονομία **αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, η ανακύκλωση είναι και δική μας ευθύνη.**

ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΔΟΙ

Μπαταρίες και ηλεκτρικές συσκευές

Οι μπαταρίες και οι μικρές ηλεκτρικές συσκευές δεν απορρίπτονται στους κοινούς κάδους.



Τοποθετούνται

- σε ειδικούς κάδους ανακύκλωσης
- σε καταστήματα ηλεκτρικών ειδών
- σε εγκεκριμένα σημεία συλλογής

ΜΠΛΕ ΚΩΔΩΝΑΣ

Ανακύκλωση γυάλινων συσκευασιών

ΜΩΒ ΚΩΔΩΝΑΣ

Ανακύκλωση ρούχων, παπουτσιών, υφασμάτων

Η ανακύκλωση ξεκινά από εσένα και από εμένα

Η ανακύκλωση αποτελεί σήμερα μία από τις σημαντικότερες καθημερινές πράξεις προστασίας του περιβάλλοντος και βελτίωσης της ποιότητας ζωής στο προάστιό μας και στην πόλη

μας γενικότερα. Συμβάλλει στη μείωση των απορριμμάτων, στην εξοικονόμηση πρώτων υλών και ενέργειας, καθώς και στην προστασία του εδάφους και του νερού από επιβλαβείς ουσίες.

Παρά τη σημασία της όμως, στη χώρα μας τα ποσοστά ανακύκλωσης παραμένουν χαμηλά. Σύμφωνα με στοιχεία του 2023, η γενική ανακύκλωση βρίσκεται περίπου στο

8%

ενώ η ανακύκλωση αποβλήτων συσκευασίας φτάνει το

48%

όταν ο αντίστοιχος ευρωπαϊκός μέσος όρος αγγίζει το

67,5%

Ένας από τους βασικούς λόγους είναι ότι πολλοί πολίτες δεν έχουν ενημερωθεί ή εκπαιδευτεί σωστά για τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η σωστή διαλογή των υλικών. Έτσι, άλλοι γνωρίζουν και συμμετέχουν ενεργά, άλλοι προσπαθούν αλλά συχνά κάνουν λάθη από έλλειψη ενημέρωσης και άλλοι παραμένουν αδιάφοροι απέναντι στο ζήτημα.

Με το παρόν ενημερωτικό έντυπο, ο Μορφωτικός Εξωραϊστικός Όμιλος (Μ.Ε.Ο.) επιθυμεί να συμβάλει στην ενημέρωση και την καλλιέργεια περιβαλλοντικής συνείδησης στη γειτονιά και το προάστιό μας, γιατί η σωστή ανακύκλωση είναι μια συμμετοχική διαδικασία που εξαρτάται από την στάση και τη συνείδηση του καθενός μας.

Γιατί η ανακύκλωση είναι ευθύνη όλων μας

ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ποιος κάδος για ποιο υλικό;

Η σωστή ανακύκλωση ξεκινά από τη σωστή επιλογή κάδου

Στον μπλε κάδο ρίχνουμε:

- χαρτί και χαρτόνι
- πλαστικές συσκευασίες
- λευκοσίδηρο (κονσέρβες, γάλα εβαπορέ)
- κουτάκια αλουμινίου
- γυάλινες συσκευασίες

Δεν ρίχνουμε:

- υπολείμματα φαγητού
- χαρτοπετσέτες και χαρτομάντηλα
- σπασμένα γυαλιά και καθρέφτες
- ηλεκτρικές συσκευές
- μπαταρίες
- κοινά σκουπίδια



Προσοχή!

Οι συσκευασίες πρέπει να είναι άδειες και σχετικά καθαρές

Στον πράσινο κάδο τοποθετούμε ό,τι δεν ανακυκλώνεται δηλαδή τα κοινά απορρίμματα:

- υπολείμματα τροφών
- λερωμένες συσκευασίες
- είδη προσωπικής υγιεινής
- κοινά οικιακά απορρίμματα



Ανακύκλωση και ειδικοί κάδοι

Στον καφέ κάδο τοποθετούμε:

- φρούτα και λαχανικά
- υπολείμματα τροφών
- φύλλα και μικρά κλαδιά
- κατακάθια καφέ
- τσόφλια αυγών



Στον μωβ κάδο ρίχνουμε:

- ρούχα
- παπούτσια
- λευκά είδη
- τσάντες και αξεσουάρ σε καλή κατάσταση



Χρήσιμες συμβουλές για σωστή ανακύκλωση

- Ρίχνουμε τα ανακυκλώσιμα υλικά στους σωστούς κάδους, σύμφωνα με το είδος τους και τον χρωματικό κώδικα.
- Οι συσκευασίες πρέπει να είναι άδειες και σχετικά καθαρές πριν απορριφθούν.
- Διπλώνουμε τα χαρτοκιβώτια και τις μεγάλες χάρτινες συσκευασίες ώστε να εξοικονομείται χώρος μέσα στους κάδους.
- Ρίχνουμε τα υλικά χύμα μέσα στον κάδο και όχι μέσα σε δεμένες σακούλες.
- Κλείνουμε πάντα το καπάκι του κάδου μετά τη χρήση.
- Αν ο κάδος είναι γεμάτος, αναζητούμε τον πλησιέστερο διαθέσιμο κάδο και δεν αφήνουμε υλικά εκτός κάδου.
- Χρησιμοποιούμε τους ειδικούς κάδους για μπαταρίες, ηλεκτρικές συσκευές, ρούχα και οργανικά απορρίμματα.
- Η σωστή ανακύκλωση ξεκινά από τη σωστή διαλογή στο σπίτι.

Συχνά λάθη που πρέπει να αποφεύγουμε

- X Ρίχνουμε λερωμένες συσκευασίες στον μπλε κάδο.
- X Τοποθετούμε κοινά σκουπίδια μαζί με τα ανακυκλώσιμα υλικά.
- X Πετάμε σπασμένα γυαλιά, καθρέφτες ή κεραμικά στον μπλε κάδο.
- X Απορρίπτουμε ηλεκτρικές συσκευές και μπαταρίες στους κοινούς κάδους.
- X Γεμίζουμε υπερβολικά τους κάδους ή αφήνουμε απορρίμματα έξω από αυτούς.
- X Ανακατεύουμε οργανικά υπολείμματα τροφών με ανακυκλώσιμα υλικά.
- X Θεωρούμε ότι όλα τα υλικά ανακυκλώνονται με τον ίδιο τρόπο.
- X Πιστεύουμε ότι η ανακύκλωση είναι ευθύνη μόνο των Δήμων ή των φορέων διαχείρισης και όχι δική μας καθημερινή υποχρέωση.



Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος:

Η Δύναμη της Τοπικής Δράσης για ένα Βιώσιμο Μέλλον

Η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 5 Ιουνίου, αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για ευαισθητοποίηση και δράση απέναντι στις σύγχρονες περιβαλλοντικές προκλήσεις. Η κλιματική αλλαγή, η απώλεια της βιοποικιλότητας, η ρύπανση και η υπερκατανάλωση φυσικών πόρων επηρεάζουν άμεσα την ποιότητα ζωής των πολιτών και καθιστούν αναγκαία τη λήψη ουσιαστικών μέτρων σε όλα τα επίπεδα.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο Δήμος διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση ενός βιώσιμου και φιλικού προς το περιβάλλον αστικού χώρου. Μέσα από τη δημιουργία και συντήρηση χώρων πρασίνου, την αναβάθμιση πάρκων και κοινόχρηστων χώρων και την εφαρμογή σύγχρονων περιβαλλοντικών πολιτικών, συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινότητας των δημοτών. Παράλληλα, η προώθηση της ανακύκλωσης, η ενίσχυση της κυκλικής οικονομίας και η ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών μετακίνησης, όπως το ποδήλατο και οι ήπιες μεταφορές, αποτελούν σημαντικά εργαλεία για τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της πόλης.

Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει επίσης η συνεργασία του

Δήμου με τους πολίτες, τα σχολεία, τους πολιτιστικούς συλλόγους και τους τοπικούς φορείς. Μέσα από δράσεις περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, ενημερωτικές εκστρατείες και προγράμματα ευαισθητοποίησης, καλλιεργείται η οικολογική συνείδηση και ενισχύεται η συμμετοχή των νέων στη διαμόρφωση ενός καλύτερου μέλλοντος. Η εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα ανακύκλωσης, προστασίας των φυσικών πόρων και σεβασμού του δημόσιου χώρου αποτελεί επένδυση για τις επόμενες γενιές.

Παράλληλα, η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος προσφέρει την ευκαιρία για συλλογικές δράσεις, όπως δενδροφυτεύσεις, καθαρισμούς αλσών και δημόσιων χώρων, καθώς και εθελοντικές πρωτοβουλίες που ενισχύουν το αίσθημα ευθύνης και συνεργασίας. Η επιτυχία κάθε περιβαλλοντικής πολιτικής εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ενεργό συμμετοχή των δημοτών.

Η προστασία του περιβάλλοντος δεν αποτελεί μια περιστασιακή υποχρέωση, αλλά μια διαρκή επένδυση στο μέλλον του Δήμου και της κοινωνίας. Με σχέδιο, συνέπεια και συνεργασία, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια πιο πράσινη, καθαρή και βιώσιμη πόλη για όλους.

Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών:

Η Ζωή του Πλανήτη Ξεκινά από τη Θάλασσα

Η Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Ιουνίου, αποτελεί μια σημαντική υπενθύμιση της αξίας των θαλασσών και των ωκεανών για τη ζωή στον πλανήτη. Οι ωκεανοί καλύπτουν περίπου το 71% της επιφάνειας της Γης, παράγουν μεγάλο μέρος του οξυγόνου που αναπνέουμε, ρυθμίζουν το κλίμα και φιλοξενούν έναν τεράστιο πλούτο βιοποικιλότητας. Παράλληλα, προσφέρουν τροφή, εργασία και οικονομικές ευκαιρίες σε δισεκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Ωστόσο, οι θάλασσες και οι ωκεανοί βρίσκονται σήμερα αντιμέτωποι με σοβαρές περιβαλλοντικές απειλές. Η ρύπανση από πλαστικά απορρίμματα, η υπεραλίευση, η καταστροφή των θαλάσσιων οικοσυστημάτων και οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής θέτουν σε κίνδυνο την υγεία των θαλασσών και, κατ' επέκταση, την ευημερία των ανθρώπινων κοινωνιών. Ιδιαίτερα αγχωτική είναι η παρουσία μικροπλαστικών, τα οποία έχουν εντοπιστεί ακόμη και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές του πλανήτη και εισέρχονται στην τροφική αλυσίδα.

Αν και οι κυβερνήσεις, οι διεθνείς οργανισμοί και οι επιστημονικοί φορείς έχουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων, η προστασία των ωκεανών ξεκινά και από την ατομική ευθύνη. Οι καθημερινές επιλογές κάθε πολίτη μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη μείωση της επιβάρυνσης του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Η αποφυγή των πλαστικών μιας χρήσης, η χρήση επαναχρησιμοποιούμενων προϊόντων, η σωστή ανακύκλωση και η υπεύθυνη διαχείριση των απορριμμάτων αποτελούν απλά αλλά σημαντικά βήματα.

Εξίσου σημαντική είναι η υιοθέτηση καταναλωτικών συνθηκών που σέβονται το περιβάλλον, όπως η επιλογή βιώσιμων προϊόντων και η αποφυγή σπατάλης φυσικών πόρων. Παράλληλα, η συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις καθαρισμού ακτών και η ενημέρωση για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι θάλασσες ενισχύουν τη συλλογική προσπάθεια προστασίας τους.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών δεν είναι μόνο μια ημέρα ενημέρωσης αλλά και μια πρόσκληση για δράση. Κάθε πολίτης έχει τη δυνατότητα να συμβάλει στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος μέσα από μικρές, καθημερινές πράξεις. Η υγεία των ωκεανών είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη δική μας ποιότητα ζωής και το μέλλον των επόμενων γενεών. Η ατομική ευθύνη, όταν γίνεται συλλογική στάση ζωής, μπορεί να αποτελέσει ισχυρή δύναμη για τη διατήρηση της γαλάζιας καρδιάς του πλανήτη μας.



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

ΠΕΤΡΟΣ ΚΟΥΡΟΥΠΑΚΗΣ

FOUNDER,
PILATES & DANCE STUDIO

“

Το Pilates
δεν είναι μόδα.
Είναι τρόπος να
επανασυνδεθείς
με το σώμα σου.

”



Τα τελευταία χρόνια το Pilates έχει εξελιχθεί σε μία από τις πιο δημοφιλείς μορφές άσκησης παγκοσμίως.

Πίσω όμως από τη σωστή διδασκαλία του κρύβεται γνώση, εμπειρία και ουσιαστική εκπαίδευση.

Ο Πέτρος Κουρουπάκης, ιδιοκτήτης του "Pilates & Dance Studio Petros Kouroupakis" στο Νέο Ψυχικό, Vice President του διεθνούς οργανισμού Pilates Method Alliance (PMA) και ιδρυτής της Pilates Excellence Academy, μιλά στο Psychiko News για την πορεία του, τη φιλοσοφία του και το πώς το Pilates μπορεί πραγματικά να αλλάξει τη ζωή ενός ανθρώπου.

Πώς ξεκίνησε η σχέση σας με το Pilates;

Η σχέση μου με το Pilates ξεκίνησε μέσα από την προσωπική μου αναζήτηση για έναν πιο σωστό και ολοκληρωμένο τρόπο εκγύμνασης του σώματος. Καθώς η βασική μου επαγγελματική πορεία ήταν ως χορευτής στην Εθνική Λυρική Σκηνή και καθηγητής μπαλέτου, το σώμα μου αποτελούσε καθημερινά το βασικό μου εργαλείο δουλειάς. Μέσα από την ανάγκη για πρόληψη τραυματισμών, καλύτερη λειτουργικότητα και

μεγαλύτερη σωματική δύναμη και ισορροπία, ανακάλυψα το Pilates. Πολύ γρήγορα κατάλαβα ότι δεν πρόκειται απλώς για μία μορφή άσκησης, αλλά για ένα ολοκληρωμένο σύστημα εκπαίδευσης του σώματος και της κίνησης.

Τι είναι αυτό που κάνει το Pilates τόσο ξεχωριστό;

Το Pilates συνδυάζει δύναμη, έλεγχο, ευθυγράμμιση, κινητικότητα, έμφαση στην αναπνοή και ποιότητα κίνησης. Δεν στοχεύει μόνο στην εικόνα του σώματος, αλλά κυρίως στο πώς λειτουργεί το σώμα. Ένας άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει καλύτερη στάση σώματος, λιγότερους πόνους, μεγαλύτερη κινητικότητα και καλύτερη σύνδεση με το σώμα του στην καθημερινότητα.

Ποιοι άνθρωποι μπορούν να κάνουν Pilates;

Σχεδόν όλοι. Από έναν αθλητή υψηλού επιπέδου μέχρι έναν άνθρωπο που κάθεται πολλές ώρες σε γραφείο ή κάποιον που αντιμετωπίζει μυοσκελετικές δυσκολίες. Στο studio μας βλέπουμε καθημερινά ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών και αναγκών. Το σημαντικό είναι το πρόγραμμα να προσαρμόζεται σωστά στις ανάγκες κάθε ασκούμενου και να υπάρχει σωστή καθοδήγηση.

Το Pilates σήμερα έχει γίνει τάση. Πιστεύετε ότι πολλοί το

προσεγγίζουν επιφανειακά;

Ναι, συμβαίνει αρκετά συχνά. Το Pilates δεν είναι απλώς ένα trend ή ένα "ωραίο workout". Είναι μια μέθοδος με συγκεκριμένη φιλοσοφία, ιστορία και προσέγγιση γύρω από την κίνηση και το σώμα, που δημιουργήθηκε από τον Joseph Pilates με πολύ ξεκάθαρες αρχές και στόχο τη συνολική βελτίωση της σωματικής λειτουργίας. Διαθέτει συγκεκριμένο εξοπλισμό και μηχανήματα, καθώς και μια ολόκληρη μεθοδολογία διδασκαλίας πίσω από αυτό.

Δυστυχώς, πολλές φορές παρουσιάζεται πολύ επιφανειακά, σαν μια σειρά ασκήσεων ή απλώς μια μορφή fitness. Στην πραγματικότητα όμως απαιτεί ουσιαστική γνώση του σώματος, της κίνησης, της ανατομίας και της σωστής άσκησης από τον εκπαιδευτή. Για αυτό θεωρώ ότι η σωστή εκπαίδευση των δασκάλων είναι καθοριστική για την ποιότητα και το μέλλον του Pilates.

Εκτός από studio, έχετε δημιουργήσει και την Pilates Excellence Academy. Πώς γεννήθηκε αυτή η ιδέα;

Μετά από πολλά χρόνια διδασκαλίας, ένιωσα την ανάγκη να δημιουργήσω μια σχολή εκπαίδευσης με υψηλά standards και ουσιαστική προσέγγιση. Έτσι δημιουργήθηκε η Pilates Excellence Academy. Στόχος μου δεν ήταν απλώς να "βγάλουμε δασκάλους", αλλά να δημιουργούμε επαγγελματίες με πραγματική κατανόηση της κίνησης, της ανατομίας και της διδασκαλίας της μεθόδου.

Παράλληλα έχετε και σημαντικό διεθνή ρόλο στον χώρο του Pilates.

Ναι, από το 2025 είμαι Vice President του Board of Directors, του Pilates Method Alliance, του μεγαλύτερου διεθνούς οργανισμού Pilates. Επίσης είμαι και Coordinator του ITTAP (International Teacher Training Accreditation Program), υπεύθυνος δηλαδή για τη διαδικασία αξιολόγησης και διαπίστευσης

εκπαιδευτικών προγραμμάτων Pilates σε διεθνές επίπεδο. Είναι μια θέση με μεγάλη ευθύνη και τιμή, γιατί μου δίνει τη δυνατότητα να συμβάλλω ενεργά στην εξέλιξη του επαγγέλματος παγκοσμίως.

Πώς νιώθετε που εκπροσωπείτε την Ελλάδα σε έναν τόσο σημαντικό διεθνή οργανισμό;

Είναι κάτι που με γεμίζει περηφάνια αλλά και ευθύνη. Πιστεύω ότι η Ελλάδα έχει εξαιρετικούς επαγγελματίες στον χώρο του Pilates. Προσπαθώ μέσα από τη δουλειά μου να δείξω ότι μπορούμε να έχουμε υψηλό επίπεδο και διεθνή παρουσία. Για μένα, η εξέλιξη δεν σταματά ποτέ. Συνεχίζω να εκπαιδεύομαι, να ταξιδεύω και να συνεργάζομαι με ανθρώπους από όλο τον κόσμο.

Τι διαφορετικό θα βρει κάποιος στο δικό σας studio;

Η φιλοσοφία μας βασίζεται στην ποιότητα και την προσωπική προσέγγιση. Δεν μας ενδιαφέρει η "μαζική" γυμναστική. Θέλουμε κάθε άνθρωπος που μπαίνει στον χώρο να αισθάνεται ότι λαμβάνει πραγματική προσοχή και σωστή καθοδήγηση. Επενδύουμε πολύ στη λεπτομέρεια, στη σωστή τεχνική και στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που εμπνέει εμπιστοσύνη και εξέλιξη.

Ποιο είναι το προσωπικό σας όραμα για τα επόμενα χρόνια;

Θέλω να συνεχίσω να εξελίσσω τόσο το studio όσο και την Academy σε επίπεδο υψηλών προδιαγραφών, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς.

Ο στόχος μου είναι να δημιουργήσουμε μια κοινότητα ανθρώπων που αγαπούν πραγματικά την ποιοτική κίνηση και την εκπαίδευση Pilates.

“ Για μένα, το Pilates δεν είναι απλώς επάγγελμα. Είναι τρόπος ζωής και συνεχούς εξέλιξης. ”



Πώς τα **μάτια** και ο **εγκέφαλός** σας **προσαρμόζονται** σε ένα **νέο ζευγάρι γυαλιά**



Τα μάτια σας δεν είναι απλώς παθητικές κάμερες. Συνεργάζονται στενά με τον εγκέφαλό σας για να επεξεργαστούν τον κόσμο γύρω σας.

Οι αλλαγές στην όραση, η παρατεταμένη χρήση οθόνης ή οι νέες συνταγές μπορούν να επηρεάσουν τόσο τα μάτια όσο και τον εγκέφαλο.

Η κατανόηση της προσαρμογής του οπτικού φλοιού, της νευροπλαστικότητας και της κόπωσης των ματιών μπορεί να σας βοηθήσει να προστατεύσετε την όραση και την άνεσή σας.



1. Ο ΟΠΤΙΚΟΣ ΦΛΟΙΟΣ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ο οπτικός φλοιός στον εγκέφαλο ερμηνεύει τα σήματα από τα μάτια σας. Όταν η όρασή σας αλλάξει, για παράδειγμα, με μια νέα συνταγή γυαλιών, ο εγκέφαλός σας πρέπει να μάθει εκ νέου πώς να επεξεργάζεται τις εικόνες. Σε αυτό το σημείο υπεισέρχεται η νευροπλαστικότητα:

- Η νευροπλαστικότητα είναι η ικανότητα του εγκεφάλου να προσαρμόζεται σε νέες οπτικές εισροές.
- Με τη συνεχή χρήση των νέων φακών, ο οπτικός φλοιός προσαρμόζεται σε πιο ευκρινείς και καθαρές εικόνες.
- Η περίοδος προσαρμογής μπορεί να διαρκέσει από ημέρες έως εβδομάδες, ανάλογα με το μέγεθος της αλλαγής της συνταγής.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα νέα γυαλιά ή οι προοδευτικοί φακοί μπορεί να σας φαίνονται "εκτός" στην αρχή ο εγκέφαλός σας ουσιαστικά μαθαίνει να βλέπει ξανά.

2. ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ FISHBOWL

Η παρατεταμένη εργασία κοντά στην οθόνη μπορεί να δημιουργήσει το φαινόμενο της γυάλινης γυάλας, όπου η όραση φαίνεται ελαφρώς μεγεθυμένη ή παραμορφωμένη:

- Οι μικρές οφθαλμικές κινήσεις είναι υπερβολικές, οδηγώντας σε προσωρινή οπτική παραμόρφωση.
- Αυτό το αποτέλεσμα επιδεινώνεται όταν οι μύες των ματιών είναι κουρασμένοι ή όταν ο εγκέφαλος προσαρμόζεται σε νέες οπτικές εισροές.
- Τα συχνά διαλείμματα και η σωστή εργονομία μειώνουν αυτό το φαινόμενο και

Βοηθούν τον οπτικό φλοιό να προσαρμοστεί ομαλότερα.

3. ΚΟΠΩΣΗ ΤΩΝ ΑΚΤΙΝΩΤΩΝ ΜΥΩΝ

Οι ακτινωτοί μύες ελέγχουν το σχήμα του φακού ώστε να εστιάζει σε κοντινά ή μακρινά αντικείμενα. Η υπερβολική χρήση, όπως η πολύωρη εργασία στην οθόνη, μπορεί να προκαλέσει:

- Καταπόνηση των ματιών και πονοκέφαλοι
- Θολή όραση μετά από παρατεταμένη εστίαση
- Δυσκολία προσαρμογής μεταξύ κοντινής και μακρινής όρασης

Η σωστή ανάπαυση, ο κανόνας 20-20-20 και το τακτικό ανοιγοκλείσιμο των ματιών μπορούν να μειώσουν την κόπωση των ακτινωτών μυών.

4. ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΑΚΡΥΪΚΟΥ ΦΙΛΜ

Τα υγιή δάκρυα είναι απαραίτητα για καθαρή, άνετη όραση. Η αστάθεια της δακρυϊκής μεμβράνης μπορεί να επιδεινώσει την καταπόνηση και την κόπωση των ματιών:

- Ένα λεπτό ή ασταθές δακρυϊκό στρώμα μειώνει την οπτική διαύγεια και προκαλεί δυσφορία.
- Η ξηροφθαλμία κάνει τον εγκέφαλο να εργάζεται πιο σκληρά για να επεξεργαστεί θολές ή ασυνεπείς εικόνες.
- Η τακτική ανοιγοκλείσιμο των ματιών, η ενυδάτωση και τα τεχνητά δάκρυα (εάν χρειάζεται) συμβάλλουν στη διατήρηση της σταθερότητας του δακρυϊκού φιλμ.

5. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΟΠΤΙΚΟΥ ΣΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

- Φορέστε τη νέα σας συνταγή με συνέπεια για να επιτρέψετε τη νευροπλαστική προσαρμογή.
- Κάντε διαλείμματα για την οθόνη, ώστε να μειώσετε το φαινόμενο του fishbowl και την κόπωση των ακτινωτών μυών.
- Ανοιγοκλείνετε συχνά τα μάτια σας για να σταθεροποιήσετε το δακρυϊκό φιλμ.
- Βελτιστοποιήστε το φωτισμό για να μειώσετε τη θάμβωση και το οπτικό στρες.
- Προγραμματίστε οφθαλμολογικές εξετάσεις για να διασφαλίσετε την ακρίβεια των φακών και τη διατήρηση της υγείας των ματιών.

« Συμβουλές της Lily

Τα μάτια και ο εγκέφαλός σας συνεργάζονται σε ένα δυναμικό σύστημα. Η κατανόηση της προσαρμογής του οπτικού φλοιού, της νευροπλαστικότητας και της κόπωσης των οφθαλμικών μυών βοηθά να εξηγήσουμε γιατί τα νέα γυαλιά, η παρατεταμένη χρήση οθόνης ή η οπτική καταπόνηση προκαλούν αρχικά δυσφορία. Με την κατάλληλη φροντίδα, η όρασή σας μπορεί να προσαρμοστεί, να παραμείνει άνετη και να παραμείνει υγιής μακροπρόθεσμα. »



Lily's Eyes

OPTOMETRIST & OPTICAL

25ης Μαρτίου 23, Νέο Ψυχικό
+30 210 6754200
www.lilyseyes.com





- «Πώς πέρασες σήμερα;»

- «Καλά.»

Αρθρογράφος:
Μάγκη Πούπλη
Σύμβουλος Ψ. Υγείας

Και κάπως έτσι, σε πολλά σπίτια, τελειώνει η «επικοινωνία» με τα παιδιά.

Η επικοινωνία με τα παιδιά μας δεν ξεκινά από τις λέξεις

**Όχι γιατί οι γονείς δεν αγαπούν τα παιδιά τους.
Όχι γιατί τα παιδιά δεν έχουν ανάγκη να συνδεθούν.**

Αλλά γιατί για χρόνια μάθαμε να θεωρούμε πως επικοινωνία σημαίνει μόνο συζήτηση. Μερικές ερωτήσεις μέσα στην πίεση της ημέρας, λίγες γρήγορες απαντήσεις και μετά επιστροφή στη βιασύνη της καθημερινότητας.

Στην πραγματικότητα όμως, η επικοινωνία με ένα παιδί ξεκινά πολύ πριν τις λέξεις. **Ξεκινά από την παρατήρηση.**

Από το να δεις ότι το παιδί που συνήθως μιλούσε ασταμάτητα σήμερα είναι πιο σιωπηλό.

Ότι αποσύρεται περισσότερο στο δωμάτιό του.

Ότι το βλέμμα του μοιάζει πιο βαρύ.

Ότι νευριάζει πιο εύκολα.

Ότι κουράζεται πιο γρήγορα.

Ότι σταμάτησε ξαφνικά να ασχολείται με κάτι που αγαπούσε.

Ότι κάτι μέσα του προσπαθεί να εκφραστεί, ακόμη κι αν δεν μπορεί να το βάλει σε λέξεις.

Τα παιδιά επικοινωνούν συνεχώς.

Απλώς όχι πάντα με τον τρόπο που περιμένουν οι ενήλικες.

Και ίσως εδώ βρίσκεται μία από τις μεγαλύτερες παρεξηγήσεις της σύγχρονης γονεϊκότητας.

Πολλοί πιστεύουμε πως αν το παιδί δεν θέλει να μιλήσει, πρέπει απλώς να «κάνουμε πίσω». Να μην επιμένουμε. Να περιμένουμε μέχρι να είναι έτοιμο.

Φυσικά και χρειάζεται σεβασμός στον χώρο και στον ρυθμό ενός παιδιού.

Όμως η σύνδεση δεν είναι παθητική παρουσία.

Είναι ενεργή παρατήρηση. Είναι να είσαι αρκετά παρών ώστε να αντιληφθείς τότε κάτι αλλάζει.

Γιατί καμία μεγάλη δυσκολία δεν εμφανίζεται ξαφνικά από το πουθενά. Συνήθως προηγούνται **μικρά σημάδια που χάνονται μέσα στη φασαρία της καθημερινότητας.**

Και η αλήθεια είναι πως η καθημερινότητα σήμερα είναι εξαντλητική.

Γονείς που τρέχουν από υποχρέωση σε υποχρέωση.

Δουλειές.

Οικονομική πίεση.

Θθόνες.

Άγχος.

Ένα συνεχές «πρέπει» που δεν τελειώνει ποτέ.

Πολλές φορές στο τέλος της ημέρας, η σχέση με τα παιδιά περιορίζεται στη διαχείριση:

«Έφαγες;»

«Διάβασες;»

«Έκανες μπάνιο;»

«Πήγαινε για ύπνο.»

Και κάπου εκεί, χωρίς να το καταλάβουμε, κινδυνεύουμε να χάσουμε το πιο σημαντικό κομμάτι.

Το ποιος γίνεται αυτός ο μικρός άνθρωπος δίπλα μας.

Γιατί γονείς δεν γινόμαστε απλώς για να ακολουθήσουμε ένα κοινωνικό αφήγημα.

Ούτε γιατί «έτσι πρέπει».

Ούτε για να μεγαλώσουμε παιδιά που απλώς αποδίδουν, υπακούν ή φαίνονται "πετυχημένα" προς τα έξω.

Γινόμαστε γονείς γιατί κάποια στιγμή αποφασίζουμε — συνειδητά ή ασυνείδητα — να αναλάβουμε το πιο βαθύ έργο που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος:

Να βοηθήσουμε έναν άλλο άνθρωπο να ανθίσει.

Να φροντίσουμε.

Να προστατεύσουμε.

Να αγαπήσουμε.

Να σταθούμε δίπλα σε μια ψυχή όσο χτίζει σιγά σιγά την εικόνα που θα έχει για τον εαυτό της και τον κόσμο.

Γιατί κάθε παιδί που μεγαλώνει σήμερα, είναι ο αυριανός ενήλικας που θα επηρεάσει τις ζωές άλλων ανθρώπων.

Θα γίνει:

- φίλος,
- σύντροφος,
- συνεργάτης,
- πολίτης,
- ίσως και γονέας ο ίδιος.

Και ο τρόπος που έμαθε να βλέπει τον εαυτό του μέσα στη σχέση μαζί μας, θα επηρεάσει βαθιά τον τρόπο που θα σχετίζεται με τον κόσμο γύρω του.

Ίσως τελικά αυτό να είναι η γονεϊκότητα.

Η ευκαιρία να αφήσουμε ένα καλύτερο αποτύπωμα στο μέλλον, μέσα από έναν άνθρωπο που πρώτα ένιωσε ότι αγαπήθηκε αληθινά.

Γιατί ένα παιδί που νιώθει ότι το βλέπουν αληθινά, αρχίζει σταδιακά να βλέπει κι εκείνο τον εαυτό του με περισσότερη αξία.

Η επιστήμη του εγκεφάλου το επιβεβαιώνει εδώ και χρόνια.

Οι πρώτες σχέσεις ενός παιδιού επηρεάζουν βαθιά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται:

- την ασφάλεια,
- την αγάπη,
- την αξία του,
- ακόμα και το αν αξίζει να ακουστεί.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν αναπτύσσεται απομονωμένα.

Χτίζεται μέσα στις σχέσεις.

Μέσα στο βλέμμα.

Στην ανταπόκριση.

Στην αίσθηση ότι «κάποιος με βλέπει και προσπαθεί να με καταλάβει».

Οι έρευνες πάνω στη θεωρία του δεσμού (attachment theory) δείχνουν ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν με συναισθηματικά διαθέσιμους ενήλικες αναπτύσσουν μεγαλύτερη συναισθηματική ασφάλεια, καλύτερη αυτορρύθμιση και πιο υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις αργότερα στη ζωή τους.

ΚΑΙ ΕΔΩ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΟΥΜΕ ΚΑΤΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ.

Συναισθηματικά διαθέσιμος γονέας δεν σημαίνει τέλειος γονέας.

Δεν υπάρχουν τέλειοι γονείς.

Υπάρχουν όμως γονείς που προσπαθούν να παραμείνουν παρόντες ακόμη κι όταν είναι κουρασμένοι, πιεσμένοι ή κάνουν λάθη.

Γιατί τελικά, τα παιδιά δεν χρειάζονται τελειότητα.

Χρειάζονται αυθεντική παρουσία.

Χρειάζονται έναν ενήλικα που να μπορεί να παρατηρήσει ότι κάτι άλλαξε και να πει:

«Σε βλέπω λίγο διαφορετικό τελευταία. Θες να είμαι απλώς εδώ μαζί σου;»

Χωρίς ανάκριση.

Χωρίς πανικό.

Χωρίς την ανάγκη να λυθούν όλα αμέσως.

Τα παιδιά δεν χρειάζονται πάντα λύσεις.

Χρειάζονται έναν άνθρωπο που να αντέχει να τα βλέπει αληθινά.

Και ίσως αυτή να είναι μία από τις μεγαλύτερες δυσκολίες της εποχής μας.

Ζούμε σε μια κοινωνία που έχει μάθει να κοιτά τη συμπεριφορά πολύ περισσότερο από το συναίσθημα πίσω από αυτήν.

Βλέπουμε το ξέσπασμα αλλά όχι την πίεση.

Την απομάκρυνση αλλά όχι τη μοναξιά.

Τον θυμό αλλά όχι την ανάγκη για σύνδεση.

Όμως κάθε συμπεριφορά είναι μία μορφή επικοινωνίας.

Ιδιαίτερα στα παιδιά που ακόμη δεν διαθέτουν την εγκεφαλική ωριμότητα για να εξηγήσουν με σαφήνεια όσα νιώθουν.

Και κάπου εκεί ίσως βρίσκεται ο πραγματικός ρόλος του γονέα.

Όχι να ελέγχει μόνο τη συμπεριφορά.

Αλλά να γίνει ο άνθρωπος που θα μάθει στο παιδί πώς μοιάζει μια ασφαλής σχέση.

Μια σχέση όπου δεν χρειάζεται να κρύβει αυτό που νιώθει για να αγαπηθεί.

Γιατί τελικά, ο τρόπος που κοιτάμε τα παιδιά μας γίνεται σταδιακά ο τρόπος που θα κοιτάζουν εκείνα τον εαυτό τους.

Και ίσως τίποτα δεν είναι πιο σημαντικό από αυτό.

Βιβλιογραφία / Αναφορές

- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The Whole-Brain Child*.
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). *What Happened to You?*
- Schore, A. N. (2001). *Effects of Early Relational Trauma on Right Brain Development*.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of Attachment*.
- Cozolino, L. (2014). *The Neuroscience of Human Relationships*.
- National Scientific Council on the Developing Child, Harvard University (Working Papers on Early Childhood Development)

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ



**Το Έργον
της Αρχαιολογικής Εταιρείας**

Γράφει:
Δρ. Martin Schaefer.



1: Μέγαρο της Αρχαιολογικής Εταιρείας
(Φωτογραφία: M. Schaefer)

2: Αναγνωστήριο της Βιβλιοθήκης της
Αρχαιολογικής Εταιρείας
(Φωτογραφία: M. Schaefer)

3: Ρωμαϊκή Αγορά με το Ωρολόγιο του
Ανδρονίκου Κυρρήστου, 1910
(Πύργο των Ανέμων) (Φωτογραφία:
Αρχείο Αρχαιολογικής Εταιρείας)

4: Συνεργείο ανασκαφής του Δ.
Καμπούρογλου στην Ιερά Οδό / Μονή
Δαφνίου, 1891 (Φωτογραφία: Αρχείο
Αρχαιολογικής Εταιρείας)

5: Χώρος της Αρχαίας Αγοράς μετά τις
κατεδαφίσεις (Φωτογραφία: Φωτοαρχείο Ι.
Τραυλού, Αρχείο Αρχαιολογικής Εταιρείας)



Ένας από τους πιο παλιούς επιστημονικούς φορείς της χώρας, η εν Αθήναις Αρχαιολογική Εταιρεία, παρουσίασε την Κυριακή 24 Μαΐου 2026 το πλούσιο Έργο του για το έτος 2025. Ο Γενικός Γραμματέας του ιδρύματος, Δρ. Νικόλαος Καλτσάς, στην ανοιχτή για το κοινό ομιλία του στο Μέγαρο της Εταιρείας [φωτ. 1], μετέφερε τους παρευρισκόμενους στο, ως επί το πλείστον, κρυμμένο μακρινό παρελθόν της Ελλάδας. Στην καθιερωμένη ετήσια αναφορά ενημέρωσε για το ανασκαφικό έργο, αλλά και για άλλες επιστημονικές δράσεις του ιδρύματος.

Διενεργήθηκαν συνολικά 11 ανασκαφές σε πολλά μέρη της ελληνικής επικράτειας, από την βόρεια Ελλάδα έως την Κρήτη, καθώς και εργασίες που σχετίζονται με προηγούμενες ανασκαφικές δραστηριότητες στην Βοιωτία (Γλας), την Σύρο (Καστρί-Παναγία Χαλανδριανή) και την Κρήτη (Ζώμινθος και Ζάκρος). Οι ανασκαφές, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν και με σύγχρονες μεθόδους όπως π.χ. γεωφυσικές έρευνες ή αρχαιομεταλλουργικές αναλύσεις ευρημάτων, αφορούν την προϊστορία, την κλασική αρχαιότητα και την πρωτοβυζαντινή εποχή και έφεραν σημαντικά αποτελέσματα.

Στα Αστέρια Γλυφάδας Αττικής ανασκάφθηκαν εργαστηριακοί χώροι, τμήματα νεκροταφείων, αλλά και – για πρώτη φορά στην πολυετή αυτή ανασκαφή – οικιστικά κατάλοιπα της πρωτοελλαδικής εποχής. Στην Ίκλαινα στην Μεσσηνία, ένα διοικητικό κέντρο της Μυκηναικής εποχής, διαπιστώθηκε η ύπαρξη αρχείου, ενώ στην αρχαία Θουρία, πλησίον της Καλαμάτας, ερευνήθηκε το κοίλο του θεάτρου της πόλης. Ανασκαφικές έρευνες έγιναν και στο Ιερό του Απόλλωνα Αμυκλαίου στις Αμύκλες στην Λακωνία, στην αρχαία Σικυώνα στην Κορινθία και στον προϊστορικό οικισμό του Ντικιλί Τας Φιλίππων, στη Μακεδονία.

Ερευνήθηκαν επίσης το ιερό της αρχαίας πόλης στο λόφο του Αγίου Ανδρέα Σίφνου, όπου αποκαλύφθηκε η ύπαρξη λατρείας ήδη σε μυκηναική εποχή, και το υπαίθριο ιερό λατρείας και δρώμενων του νεολιθικού οικισμού στον Στρόφιλα Άνδρου. Στην Κρήτη συνεχίστηκαν οι ανασκαφές στο μινωικό ανάκτορο στη Τουρκογειτονιά Αρχανών και στην αρχαία πόλη Λύκτο, όπου ερευνήθηκε και μια πρωτοβυζαντινή βασιλική, καθώς και στο νεκροταφείο και στους αποθηκευτικούς χώρους της μινωικής εποχής στην Κουμάσα.

Μετά από τις ανασκαφικές έρευνες παρουσιάστηκαν τα καινούρια δημοσιεύματα της Εταιρείας, δηλαδή οι τόμοι των 4 περιοδικών και της σειράς μονογραφιών, τα οποία είτε δημοσιεύουν τα αποτελέσματα των ανασκαφών της Εταιρείας είτε προβάλλουν άλλες μελέτες αρχαιολογικές ή ιστοριοδιφικές. Επίσης αναφέρθηκαν οι επιστημονικές και άλλες εκδηλώσεις, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στο Μέγαρο της Εταιρείας, η βιβλιαγορά, όπως και η συμβολή των δωρητών. Στο τέλος έγινε και σύντομη αναφορά στο πλούσιο αρχείο της Εταιρείας, το οποίο περιέχει μεταξύ άλλων ανασκαφικά ημερολόγια, έγγραφα που σχετίζονται με τα αρχαιολογικά μνημεία και την ιστορία της αρχαιολογίας στην Ελλάδα, σχέδια και φωτογραφικό υλικό.

Αναφέρθηκε και ο εμπλουτισμός της Βιβλιοθήκης, της μεγαλύτερης ελληνικής αρχαιολογικής βιβλιοθήκης [φωτ. 2], η οποία εξυπηρετεί ερευνητές, φοιτητές και ιστοριοδίφες από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Η Αρχαιολογική Εταιρεία ιδρύθηκε μόλις λίγα χρόνια μετά την δημιουργία του Ελληνικού κράτους, συγκεκριμένα το 1837, με στόχο την διάσωση, προστασία και διερεύνηση των αρχαιοτήτων και αρχαιολογικών μνημείων της Ελληνικής επικράτειας. Τον 19ο αιώνα, στενά συνδεδεμένη με την τότε υποτυπώδη αρχαιολογική υπηρεσία του κράτους, έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην μέριμνα και έρευνα των αρχαιολογικών μνημείων και ευρημάτων της χώρας.

Στους σχεδόν δύο αιώνες ύπαρξής της, διενήργησε εκατοντάδες ανασκαφές όχι μόνο στην Αθήνα (Ακρόπολη και πρόποδες, Ρωμαϊκή Αγορά [φωτ. 3], Αρχαία Αγορά, Βιβλιοθήκη του Αδριανού, Κεραμεικός, Ολυμπεϊόν κ.λπ.) και στην Αττική (π.χ. Πειραιάς, Σούνιο, Μονή Δαφνίου – Ιερά Οδός [φωτ. 4], Ελευσίνα, Βραυρώνα, Μαραθώνας, Ραμνούς, Ωρωπός), αλλά σε όλη σχεδόν την ελληνική επικράτεια. Οι πιο γνωστές είναι οι Μυκίνες, η Επίδαυρος η Μεσσήνη, η Καστροπολιτεία του Μυστρά στην Πελοπόννησο, το Σέσκλο και η Νέα Αγχίαλος στην Μαγνησία, ο Θέρμος στη Αιτωλία, η Δωδώνη, η Εφύρα και η Νικόπολις στην Ήπειρο, το Δίον και η Βεργίνα στη Μακεδονία, το Ακρωτήρι στη Σαντορίνη καθώς και το Ιδαίον Άντρον στη Κρήτη. Το 1921-1922 πραγματοποιήθηκαν ανασκαφικές έρευνες και στη Μικρά Ασία (Εφεσος, Κλαζομένες).

Ανέλαβε πολλές αναστηλώσεις, π.χ. στην Ακρόπολη Αθηνών και στο Μυστρά στην Λακωνία, καθώς και την αποκατάσταση του Τύμβου των πεσόντων Αθηναίων στον Μαραθώνα. Άγνωστο στο ευρύτερο κοινό είναι επίσης, ότι τα πιο κεντρικά σημεία της αρχαίας Αθήνας, η Ακρόπολη και ο χώρος της Αρχαίας Αγοράς [φωτ. 5], αλλά και άλλες περιοχές με αρχαιότητες εντός και εκτός Αθηνών καθαρίστηκαν και απελευθερώθηκαν από τα κτίσματα της Τουρκοκρατίας και του 19ου αιώνα χάριν στη δράση της Αρχαιολογικής Εταιρείας. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να μπορούν να γίνουν ανασκαφικές έρευνες και αναστηλώσεις και να προβάλλονται τελικά οι αρχαιολογικοί χώροι στο κοινό, όπως τους βλέπουμε σήμερα με κορυφαία την Ακρόπολη με τα παγκοσμίου φήμης κλασικά οικοδομήματά της.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ:

Ευχαριστούμε θερμά την κυρία Ιωάννα Νίνου, διευθύντρια του Αρχείου της Αρχαιολογικής Εταιρείας, για την παραχώρηση φωτογραφιών και την άδεια δημοσίευσής τους.

Για τις ανασκαφές

→ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ ΧΑΡΤΗ:

www.archetai.gr/index.php?p=excavations&lang=

Διεύθυνση του ιστότοπου: www.archetai.gr

Ναρκισσισμός



Τζωρτζίνα Σπέντζου
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Corporate & Executive Coach

Η μάσκα της υπεροχής & η κρυμμένη ευαλωτότητα

Ο μύθος του Νάρκισσου αποτελεί ίσως μία από τις πιο διαχρονικές ιστορίες της ελληνικής μυθολογίας. Ο όμορφος νέος που ερωτεύτηκε την ίδια του την αντανάκλαση και αδυνατούσε να απομακρυνθεί από αυτήν μέχρι τον θάνατό του, έδωσε το όνομά του σε ένα ψυχολογικό φαινόμενο που συνεχίζει να απασχολεί επιστήμονες, ψυχολόγους και την κοινωνία γενικότερα.

Σήμερα, ο όρος «ναρκισσισμός» χρησιμοποιείται συχνά στην καθημερινή γλώσσα για να περιγράψει ανθρώπους που φαίνονται εγωκεντρικοί, αλαζόνες ή υπερβολικά απορροφημένοι από τον εαυτό τους. Ωστόσο, η ψυχολογική πραγματικότητα είναι πολύ πιο σύνθετη και ενδιαφέρουσα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ Ο ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΜΟΣ;

Ο ναρκισσισμός δεν είναι απαραίτητα μια ψυχική διαταραχή. Σε έναν βαθμό, όλοι οι άνθρωποι διαθέτουμε ναρκισσιστικά στοιχεία. Η υγιής αυτοεκτίμηση, η περηφάνια για τα επιτεύγματά μας, η επιθυμία να αναγνωρίζονται οι προσπάθειές μας και η πίστη στις δυνατότητές μας αποτελούν φυσιολογικές και απαραίτητες πτυχές της προσωπικότητας.

Το πρόβλημα ξεκινά όταν η ανάγκη για θαυμασμό γίνεται υπερβολική, όταν η εικόνα του εαυτού διογκώνεται υπερβολικά ή όταν το άτομο αδυνατεί να συνδεθεί ουσιαστικά με τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων.

Στην ακραία του μορφή, ο ναρκισσισμός χαρακτηρίζεται από έντονη αίσθηση σπουδαιότητας, ανάγκη για συνεχή επιβεβαίωση, αίσθηση

αυτονόπου δικαιώματος, έλλειψη ενσυναίσθησης και τάση εκμετάλλευσης των άλλων για προσωπικό όφελος.

ΟΙ ΡΙΖΕΣ ΤΟΥ ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΜΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Οι περισσότεροι ψυχολόγοι συμφωνούν ότι οι ρίζες του ναρκισσισμού εντοπίζονται στις πρώτες σχέσεις του παιδιού με τους γονείς του.

Ένα παιδί χρειάζεται να νιώθει ότι το βλέπουν, το κατανοούν και το αποδέχονται γι' αυτό που πραγματικά είναι. Χρειάζεται γονείς που να ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές του ανάγκες και να λειτουργούν σαν καθρέφτης της αξίας του.

Όταν αυτό συμβαίνει, το παιδί αναπτύσσει μια σταθερή και υγιή αίσθηση εαυτού. Μαθαίνει ότι είναι σημαντικό, αλλά όχι ανώτερο από τους άλλους. Μαθαίνει να αγαπά τον εαυτό του χωρίς να χρειάζεται διαρκώς την επιβεβαίωση των γύρω του.

Όταν όμως οι συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού δεν ικανοποιούνται, είτε λόγω παραμέλησης είτε λόγω υπερβολικής εξιδανίκευσης, η ψυχολογική του ανάπτυξη μπορεί να διαταραχθεί.

Σε κάποιες περιπτώσεις, το παιδί μεγαλώνει νιώθοντας αόρατο και συναισθηματικά στερημένο. Σε άλλες, οι γονείς το αντιμετωπίζουν ως προέκταση του εαυτού τους, φορτώνοντάς το με υπέρμετρες προσδοκίες και χρησιμοποιώντας το για να καλύψουν δικές τους ανεκπλήρωτες ανάγκες. Και στις δύο περιπτώσεις, το παιδί δυσκολεύεται να αναπτύξει μια αυθεντική ταυτότητα.

Η ΚΡΥΜΜΕΝΗ ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΓΑΛΟΠΡΕΠΕΙΑ

Παρότι οι ναρκισσιστές συχνά φαίνονται υπερβολικά σίγουροι για τον εαυτό τους, πίσω από αυτή την εικόνα κρύβεται συχνά μια βαθιά ευαλωτότητα.

Η αλαζονεία, η επίδειξη επιτευγμάτων, η ανάγκη για προσοχή και η υποτίμηση των άλλων λειτουργούν πολλές φορές ως άμυνες απέναντι σε συναισθήματα ντροπής, ανεπάρκειας και ανασφάλειας. Με άλλα λόγια, η εξωτερική μεγαλοπρέπεια πολύ συχνά καλύπτει ένα εσωτερικό κενό.

Ο ναρκισσιστής αναζητά συνεχώς θαυμασμό γιατί δυσκολεύεται να νιώσει πραγματικά πολύτιμος από μέσα του. Χρειάζεται τους άλλους να του επιβεβαιώνουν διαρκώς την αξία του, καθώς η αυτοεκτίμησή του είναι πιο εύθραυστη απ' όση δείχνει.

ΤΑ ΔΥΟ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΟΥ ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΜΟΥ

Η σύγχρονη ψυχολογία αναγνωρίζει δύο βασικές μορφές ναρκισσισμού.

Ο ΜΕΓΑΛΕΙΩΔΗΣ ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΜΟΣ

Πρόκειται για την πιο αναγνωρίσιμη μορφή. Τα άτομα αυτά εμφανίζονται ως ιδιαίτερα σίγουρα για τον εαυτό τους, διεκδικητικά και συχνά αλαζονικά. Τείνουν να μονοπωλούν τις συζητήσεις, να υπερτονίζουν τα επιτεύγματά τους και να επιδιώκουν να βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής. Συχνά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τις ανάγκες των άλλων και μπορεί να εμφανίζουν έντονη αίσθηση αυτονομίας δικαϊώματος.

Ο ΕΥΑΛΩΤΟΣ ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΜΟΣ

Αυτή η μορφή είναι λιγότερο εμφανής, αλλά εξίσου σημαντική. Τα άτομα αυτά μπορεί να φαίνονται συνεσταλμένα, ευαίσθητα ή ακόμη και ντροπαλά. Ωστόσο, πίσω από αυτή την εικόνα κρύβεται μια έντονη

ενασχόληση με τον εαυτό τους και μια μεγάλη ανάγκη για αναγνώριση. Είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι στην κριτική, φοβούνται την απόρριψη και βιώνουν έντονα συναισθήματα ντροπής. Ενώ επιθυμούν να ξεχωρίζουν, ταυτόχρονα φοβούνται να εκτεθούν.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΤΕΣ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ;

Οι στενές σχέσεις απαιτούν αμοιβαιότητα, ενσυναίσθηση και συναισθηματική διαθεσιμότητα. Αυτά είναι ακριβώς τα σημεία στα οποία δυσκολεύονται πολλά άτομα με έντονα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά.

Συχνά προσεγγίζουν τους ανθρώπους με βάση το τι μπορούν να τους προσφέρουν: επιβεβαίωση, θαυμασμό, κοινωνικό κύρος ή πρακτικό όφελος. Όταν ο άλλος παύει να εξυπηρετεί αυτές τις ανάγκες, η σχέση μπορεί να υποβαθμιστεί ή να εγκαταλειφθεί.

Παράλληλα, η κριτική βιώνεται ως προσωπική επίθεση, γεγονός που οδηγεί συχνά σε θυμό, αμυντικότητα ή υποτίμηση του άλλου.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΕΝΑΣ ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΤΗΣ;

Ο ναρκισσισμός αποτελεί έναν βαθιά ριζωμένο τρόπο με τον οποίο το άτομο προστατεύεται από ψυχικό πόνο που συχνά ξεκινά από τα πρώτα χρόνια της ζωής του.

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει το άτομο να επεξεργαστεί τα τραύματα και τις ελλείψεις του παρελθόντος, και να αναπτύξει μια πιο αυθεντική και σταθερή αίσθηση εαυτού.

Η πραγματική θεραπεία δεν βρίσκεται στην ενίσχυση της μεγαλοπρέπειας, αλλά στην αποδοχή της ευαλωτότητας.

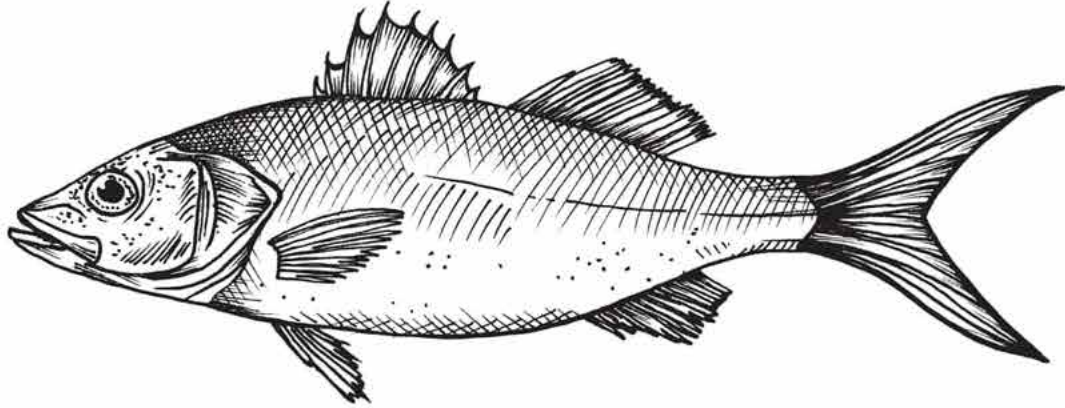
Ίσως η μεγαλύτερη παγίδα του Νάρκισσου να μην ήταν ότι ερωτεύτηκε την εικόνα του, αλλά ότι έχασε την ικανότητα να δει πέρα από αυτήν.

ZILVER

PATISSERIE

zilver_patisserie

Θράκης 2 Φιλοθέη 152 37
Τηλ. 21 0685 1918



Φοιτητής

EST 2005

#Agapametindouleiamas

Delivery by 