

Πολιτιστικό Καλοκαίρι

Συμπεράσματα - Εντυπώσεις

- Αφιέρωμα: Παιδί & Καλοκαίρι
 - Έγκλημα στο Ψυχικό
- Ψεύτικα Προφίλ στο Διαδίκτυο
- Δημοτικό Ωδείο Φιλοθέης Ψυχικού



Τζίτζικια, οι τραγουδιστές του καλοκαιριού

Υπάρχουν ήχοι που δεν χρειάζονται συστάσεις. Τους ακούμε και, σχεδόν ασυναίσθητα, χαμογελάμε. Το τραγούδι των τζίτζικιών είναι ο πιο αυθεντικός ήχος του ελληνικού καλοκαιριού. Άλλοτε επίμονο, άλλοτε διακριτικό, συνοδεύει κάθε ζεστό μεσημέρι και μας θυμίζει πως ήρθε η εποχή της ξεκούρασης, της ανεμελιάς και των μικρών απολαύσεων.

Στη Φιλοθέη, ανάμεσα στα πεύκα και το πράσινο, στο Ψυχικό με τις ήρεμες γειτονιές του και στο Νέο Ψυχικό, όπου η πόλη διατηρεί τον δικό της ζωντανό ρυθμό, τα τζίτζικια γίνονται η κοινή μουσική υπόκρουση του καλοκαιριού. Είναι ο ήχος που συνοδεύει τις βόλτες, τις συναντήσεις με φίλους, τις πολιτιστικές εκδηλώσεις, αλλά και τις ήσυχες στιγμές που τόσο έχουμε ανάγκη.

Το καλοκαίρι, άλλωστε, δεν μετριέται μόνο με χιλιόμετρα μέχρι τον προορισμό των διακοπών. Μετριέται με στιγμές. Με ένα ηλιοβασίλεμα, μια βραδινή βόλτα, ένα γέλιο στην παρέα, ένα βιβλίο στη σκιά, μια συναυλία στη γειτονιά. Είναι οι μικρές εικόνες που μένουν τελικά περισσότερο στη μνήμη μας.

Καθώς ολοκληρώνεται ακόμη μία δημιουργική περίοδος για το περιοδικό μας, θέλουμε να σας ευχαριστήσουμε που συνεχίζετε να μας διαβάζετε, να μας στηρίζετε και να μοιράζεστε μαζί μας όσα κάνουν τον Δήμο Φιλοθέης – Ψυχικού έναν τόπο ζωντανό, δημιουργικό και ανθρώπινο.

Ας αφήσουμε, λοιπόν, το τραγούδι των τζίτζικιών να γίνει το soundtrack αυτού του καλοκαιριού. Είτε μέινετε στις όμορφες γειτονιές μας είτε ταξιδεύετε μακριά, σας ευχόμαστε να γεμίσετε τις ημέρες σας με ξεκούραση, χαμόγελα και όμορφες αναμνήσεις.

Κωνσταντίνος Ηλιαδάκης

**Καλό καλοκαίρι
και καλές διακοπές!**

PsychikoNews
ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

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.

Επιμέλεια δημιουργικού – Σελιδοποίηση:
Chara Vaska



Ιωάννης Ανδριόπουλος

Από το 1987



Χρυσός & Ασήμι

Χειροποίητα κοσμήματα - Ειδικές κατασκευές Επισκευές



www.andriopoulos.com.gr · Ανδριανού 8 · Νέο Ψυχικό

Νέο Προεδρείο στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού

Σταθερότητα στη διοίκηση, ανανέωση στην εκπροσώπηση της αντιπολίτευσης

Με περιορισμένες αλλά πολιτικά ενδιαφέρουσες αλλαγές συγκροτήθηκαν το νέο Προεδρείο του Δημοτικού Συμβουλίου και η Δημοτική Επιτροπή του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού για το δεύτερο μισό της δημοτικής περιόδου.

Στην προεδρία του Δημοτικού Συμβουλίου επανεξελέγη η Κατερίνα Αλεξοπούλου, διατηρώντας τη θέση που κατείχε από την αρχή της θητείας της δημοτικής αρχής του Χαράλαμπου Μπονάτσου. Στη θέση της Γραμματέως παραμένει η Φαίνη Χατζηαθανασιάδου, ενώ η μοναδική αλλαγή στο Προεδρείο αφορά την Αντιπροεδρία, όπου η Ελένη Ζέππου-Χαρλαύτη διαδέχεται τη Σοφία Βυθούλκα-Χατζηγεωργίου.

Η εκλογή της κυρίας Ζέππου-Χαρλαύτη παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς φαίνεται να στηρίχθηκε και από συμβούλους πέραν της παράταξής της. Αντίστοιχα, κατά την εκλογή της Προέδρου, υπήρξε στήριξη προς την Κατερίνα Αλεξοπούλου και από την αντιπολίτευση, στοιχείο που αποτυπώνει κλίμα θεσμικής συνεργασίας και συνεννόησης στο Δημοτικό Συμβούλιο.

Στη Δημοτική Επιτροπή, η δημοτική αρχή επέλεξε τη λύση της συνέχειας. Πρόεδρος παραμένει ο Δήμαρχος Χαράλαμπος Μπονάτσος, ενώ ως τακτικά μέλη συνεχίζουν οι Αριστείδης Νάκας, Αλίκη Γκιζελή, Ιωάννης Δελακουρίδης και Μαρία-Ελένη Τρέζου. Η διατήρηση της ίδιας ομάδας δείχνει την πρόθεση της πλειοψηφίας να στηριχθεί στην εμπειρία και τη σταθερότητα για τη λειτουργία ενός από τα σημαντικότερα συλλογικά όργανα του Δήμου.

Αντίθετα, στην πλευρά της αντιπολίτευσης καταγράφεται ουσιαστική ανανέωση. Τη θέση των μέχρι σήμερα τακτικών μελών, του πρώην Δημάρχου Δημήτρη Γαλάνη και του Γιώργου Παπαχρόνη, αναλαμβάνουν πλέον η Ελένη Ζέππου-Χαρλαύτη και η Ελισάβετ-Ελένη Δημουλά. Η επιλογή αυτή σηματοδοτεί αναδιάταξη της εκπροσώπησης της παράταξης στα βασικά θεσμικά όργανα, με την κυρία Ζέππου-Χαρλαύτη να αποκτά ενισχυμένο θεσμικό ρόλο, συμμετέχοντας τόσο στο Προεδρείο του Δημοτικού Συμβουλίου όσο και στη Δημοτική Επιτροπή.

Ως αναπληρωματικά μέλη της Δημοτικής Επιτροπής εκλέχθηκαν από την πλειοψηφία οι Βύρων-Παύλος Σαμαρόπουλος, Ευφημία-Ελένη Παλιτζόγλου, Γεώργιος-Αλκιβιάδης Γάτος και Γεώργιος Μπρέλλας, ενώ από την αντιπολίτευση οι Σοφία Βυθούλκα-Χατζηγεωργίου και Ευάγγελος Μπουλούγαρης, επικεφαλής της «Λαϊκής Συσπείρωσης Φιλοθέης-Ψυχικού».

Η νέα σύνθεση αποτυπώνει δύο διαφορετικές πολιτικές επιλογές: τη διατήρηση της διοικητικής ομάδας από τη δημοτική αρχή και την ανανέωση της εκπροσώπησης από την αντιπολίτευση. Το επόμενο διάστημα θα δείξει κατά πόσο το κλίμα θεσμικής συνεργασίας που καταγράφηκε κατά την εκλογική διαδικασία θα μεταφραστεί σε αποτελεσματική λειτουργία των δύο κορυφαίων συλλογικών οργάνων του Δήμου.

Πηγή: Επίσημες αποφάσεις και ανακοινώσεις του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού.

Οι θεσμικές αλλαγές και οι επιπτώσεις τους, στον Δήμο Φιλοθέης & Ψυχικού

Αναγκαστική αναδιάταξη στη διοίκηση του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού προκάλεσαν οι ρυθμίσεις για την κατάργηση των εντεταλμένων δημοτικών συμβούλων και τον αποκλεισμό από θέσεις άμισθων αντιδημάρχων αιρετών που υπηρετούν στον δημόσιο τομέα.

Η κεντρική κυβέρνηση επέλεξε να αλλάξει τους κανόνες στο μέσο της αυτοδιοικητικής περιόδου 2024-2028, όταν οι δήμαρχοι της χώρας είχαν ήδη συγκροτήσει τα διοικητικά τους σχήματα, καταναίμει τις αρμοδιότητες και οργανώσει τη λειτουργία των υπηρεσιών τους. Η απόφαση αυτή ανέτρεψε τον προγραμματισμό των δήμων και δημιούργησε αναστάτωση χωρίς να έχει προηγηθεί επαρκές μεταβατικό πλαίσιο.

Στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού, η κατάργηση των εντεταλμένων συμβούλων επέβαλε την άμεση μεταφορά τριών σημαντικών χαρτοφυλακίων.

Ο Αθλητισμός και η διαχείριση των δημοτικών αθλητικών εγκαταστάσεων πέρασαν από την εντεταλμένη σύμβουλο κυρία Αθηνά Χανακούλα στην Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Πρόνοιας, κυρία Μάρω Τρέζου. Τα θέματα Κινοτομίας και Νέας Γενιάς μεταφέρθηκαν από την κυρία Φίλια Ανδρουτσοπούλου στην Αντιδήμαρχο Πολιτισμού, Γραμμάτων, Τεχνών και Εθελοντισμού, κυρία Εβελίνα Παλιτζόγλου. Η διαχείριση των αδέσποτων ζώων συντροφιάς πέρασε από την κυρία Χρυσάνθη Βαθέση στον Αντιδήμαρχο Διοικητικών Υπηρεσιών και Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων, κύριο Γεώργιο Μπρέλλα.

Παράλληλα, οι ρυθμίσεις για τους άμισθους αντιδημάρχους επηρέασαν την πολιτική εποπτεία της Τεχνικής Υπηρεσίας, την οποία ασκούσε ο Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών, κύριος Αριστείδης Νάκας. Πρόκειται για κρίσιμο τομέα, άμεσα συνδεδεμένο με τα έργα, τις υποδομές, τη συντήρηση των σχολικών κτιρίων, τον ηλεκτροφωτισμό και την καθημερινότητα των πολιτών.

Οι αλλαγές αυτές δεν αφορούν απλώς τίτλους και θέσεις. Επιβαρύνουν ήδη απαιτητικά χαρτοφυλάκια και αναγκάζουν τους δήμους να ανασχεδιάζουν μέσα σε ελάχιστο χρόνο διοικητικά σχήματα που είχαν οργανωθεί με διαφορετικά δεδομένα.

Η ανάγκη εκσυγχρονισμού της Τοπικής Αυτοδιοίκησης είναι δεδομένη. Εκσυγχρονισμός, όμως, δεν σημαίνει αλλαγή των κανόνων στη μέση της διαδρομής. Οι θεσμικές παρεμβάσεις οφείλουν να γίνονται με ουσιαστική διαβούλευση, σαφές μεταβατικό πλαίσιο και σεβασμό στη διοικητική συνέχεια των δήμων.

«Οι αποφάσεις λαμβάνονται κεντρικά, αλλά οι συνέπειές τους φτάνουν πάντοτε στην καθημερινότητα του δημότη.»

SABLO

lounge Cafe

ALL DAY EXPERIENCE

scan me for web

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

sablo_cafe_bar_restaurant
Sablo Filothei

Πολιτισμός & Λογοδοσία

Η Αντιδήμαρχος Πολιτισμού, κατά τη διαδικασία λογοδοσίας του Δημοτικού Συμβουλίου, παρουσίασε συνοπτικά το πρόγραμμα του «Πολιτιστικού Καλοκαιριού 2026» και απάντησε στα ερωτήματα που είχαν τεθεί σχετικά με τη διοργάνωση, το οικονομικό σκέλος και τις διοικητικές διαδικασίες υλοποίησής του.

Όπως ανέφερε, για δεύτερη συνεχή χρονιά ο Δήμος υλοποιεί ένα πολυθεματικό καλοκαιρινό φεστιβάλ, με σχεδόν σαράντα πολιτιστικές εκδηλώσεις που απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Επισήμανε ότι η αυξημένη συμμετοχή των δημωτών επιβεβαιώνει τη δυναμική του θεσμού και την ανταπόκριση της τοπικής κοινωνίας.

Υπογράμμισε ότι η πολιτική του Δήμου στον τομέα του πολιτισμού βασίζεται στην εξωστρέφεια, τη συμμετοχικότητα, την ενίσχυση της πολιτιστικής δημιουργίας μέσα από τις δυνάμεις της τοπικής κοινωνίας και των δημοτικών δομών, καθώς και στη δωρεάν πρόσβαση των πολιτών στις πολιτιστικές δράσεις.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη συνεργασία των πολιτιστικών φορέων και των τριών Δημοτικών Ενοτήτων, σημειώνοντας ότι για πρώτη φορά αναπτύχθηκε ένα ουσιαστικό δίκτυο συνεργασίας και ανταλλαγής εμπειριών, το οποίο δημιουργεί τις προϋποθέσεις για τη συνέχιση κοινών δράσεων και πέρα από τη θερινή περίοδο.

Αναφορικά με τα οικονομικά και διοικητικά ζητήματα, τόνισε ότι όλες οι διαδικασίες πραγματοποιήθηκαν σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, κατόπιν των απαιτούμενων υπηρεσιακών εισηγήσεων και εγκρίσεων, ενώ οι σχετικές δαπάνες εντάσσονται στον εγκεκριμένο προϋπολογισμό του Δήμου και υλοποιούνται με γνώμονα τη χρηστή δημοσιονομική διαχείριση, τη διαφάνεια και την αποτελεσματική αξιοποίηση των δημόσιων πόρων.

Παράλληλα, επισήμανε ότι όλες οι σχετικές αποφάσεις, αναλήψεις υποχρεώσεων, μελέτες, αναθέσεις και συμβάσεις είναι αναρτημένες στο πρόγραμμα «Διαύγεια» και προσβάσιμες σε κάθε ενδιαφερόμενο, επιβεβαιώνοντας ότι οι διαδικασίες που ακολουθούνται είναι απολύτως θεσμοθετημένες, ελέγξιμες και διαφανείς.

Κλείνοντας, η Αντιδήμαρχος επανέλαβε ότι η Δημοτική Αρχή παραμένει προσηλωμένη στην ενίσχυση του πολιτισμού ως δημόσιου αγαθού, με στόχο τη διεύρυνση της συμμετοχής των πολιτών, την ανάπτυξη συνεργασιών και τη διαμόρφωση ενός πολιτιστικού προγράμματος που ενισχύει τη δημιουργικότητα, την κοινωνική συνοχή και την εξωστρέφεια του Δήμου.

Πηγή: Συνεδρίαση Λογοδοσίας Δημοτικού Συμβουλίου



« Γιατί ο πολιτισμός δεν μετριέται μόνο από όσα συμβαίνουν πάνω σε μια σκηνή.

Η αξία μιας πόλης που συναντιέται

Κωνσταντίνος Ηλιαδάκης

Η άθε καλοκαίρι, μαζί με τις πολιτιστικές εκδηλώσεις, ακούγονται και οι γνώριμες ενστάσεις. «Πολλές εκδηλώσεις», «φασαρία», «τι τα θέλουμε όλα αυτά;». Είναι απόψεις που αξίζουν σεβασμό, όπως σεβαστή είναι και η επιθυμία κάποιων για περισσότερη ψυχία. Ωστόσο, αξίζει να αναρωτηθούμε τι πραγματικά προσφέρει μια ζωντανή πολιτιστική ζωή σε έναν τόπο.

Ο πολιτισμός δεν είναι μόνο μια συναυλία ή μια θεατρική παράσταση. Είναι η αφορμή για να βγουν οι άνθρωποι από το σπίτι τους, να συναντηθούν, να συνομιλήσουν, να γελάσουν, να μοιραστούν εμπειρίες. Είναι το παιδί που θα ανέβει για πρώτη φορά σε μια σκηνή, ο ηλικιωμένος που θα ξαναβρεί γνώριμα πρόσωπα στην πλατεία, ο νέος που θα γνωρίσει έναν σύλλογο και ίσως αποφασίσει να γίνει μέλος του. Είναι η δημιουργία σχέσεων που δεν θα υπήρχαν διαφορετικά.

Σε μια εποχή όπου η απομόνωση αυξάνεται, όπου η καθημερινότητα περιορίζεται συχνά ανάμεσα στην εργασία και τις οθόνες, οι δημόσιες πολιτιστικές δράσεις αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη αξία. Δεν προσφέρουν μόνο ψυχαγωγία. Ενισχύουν την κοινωνική συνοχή, καλλιεργούν την εμπιστοσύνη μεταξύ των ανθρώπων και δημιουργούν την αίσθηση ότι ανήκουμε σε μια κοινότητα και όχι απλώς σε μια γειτονιά.

Ασφαλώς, κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να συμμετέχει. Η επιλογή είναι προσωπική. Όμως είναι διαφορετικό να επιλέγει κανείς να απέχει και διαφορετικό να θεωρεί ότι μια ολόκληρη πόλη πρέπει να στερηθεί τις ευκαιρίες συνάντησης και δημιουργίας επειδή ο ίδιος δεν τις επιθυμεί.

Μια πόλη που επενδύει στον πολιτισμό δεν επενδύει μόνο στις εκδηλώσεις. Επενδύει στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Στη συνεργασία των συλλόγων, στη συμμετοχή των εθελοντών, στη δημιουργική έκφραση των παιδιών, στην ενεργό παρουσία των πολιτών στον δημόσιο χώρο. Αυτά είναι τα στοιχεία που διαμορφώνουν μια κοινωνία πιο ανοιχτή, πιο δεμένη και τελικά πιο ανθεκτική.

Ίσως, λοιπόν, το πραγματικό ερώτημα δεν είναι αν χρειαζόμαστε περισσότερες ή λιγότερες πολιτιστικές εκδηλώσεις. Το ερώτημα είναι τι είδους πόλη θέλουμε να είμαστε. Μια πόλη όπου οι άνθρωποι ζουν ο ένας δίπλα στον άλλο χωρίς να γνωρίζονται ή μια πόλη που δημιουργεί αφορμές για να συναντηθούν, να συνεργαστούν και να αισθανθούν ότι αποτελούν μέρος ενός κοινού τόπου.

Μετριέται κυρίως από όσα συμβαίνουν ανάμεσα στους ανθρώπους όταν αυτή η σκηνή γίνεται σημείο συνάντησης.

Ευρωπαϊκής 1955

70 ΧΡΟΝΙΑ

αγάπη για το
το Σουβιάκι

ΦΙΛΟΘΗ
• Λεωφόρος Καποδιστρίου 78
2106828207

ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ
• Λεωφ. Δεκελείας 83
2102510768



Το Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2026 του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού εξελίσσεται σε μια μεγάλη γιορτή πολιτισμού που δίνει ζωή στις γειτονιές της πόλης. Με τον σχεδιασμό και τον συντονισμό της Αντιδημάρχου Πολιτισμού Εβελίνας Παλτζόγλου, το φετινό πρόγραμμα διαμορφώθηκε με στόχο να απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και να αξιοποιεί κάθε διαθέσιμο δημόσιο χώρο ως σημείο συνάντησης, δημιουργίας και συμμετοχής.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026

Ενώνουμε τις γειτονιές,
γιορτάζουμε τις στιγμές

Candlelight Concert
**Μια βραδιά γεμάτη φως
και μουσική**

*Η μαγεία των κεριών και οι ζωντανές μελωδίες
δημιούργησαν μια από τις πιο ατμοσφαιρικές στιγμές
του φετινού Πολιτιστικού Καλοκαιριού.*

Από τις αρχές Ιουνίου, πλατείες, άλση, ανοικτοί χώροι και πολιτιστικοί πυρήνες φιλοξενούν εκδηλώσεις που συγκεντρώνουν καθημερινά μικρούς και μεγάλους, επιβεβαιώνοντας ότι ο πολιτισμός μπορεί να αποτελεί ζωντανό κομμάτι της καθημερινότητας της πόλης.

Με περισσότερες από 40 εκδηλώσεις έως και τον Σεπτέμβριο, το φετινό πρόγραμμα απλώνεται σε κάθε γωνιά του Δήμου, προσφέροντας μια μεγάλη ποικιλία δράσεων που συνδυάζουν τη μουσική, το θέατρο, τον κινηματογράφο, την παράδοση, την ιστορία και την καλλιτεχνική έκφραση. Η επιτυχία του θεσμού αποτυπώνει όχι μόνο την ανταπόκριση του κοινού, αλλά και τη συστηματική προετοιμασία που προηγήθηκε, με έμφαση στην ποιότητα, τη συνέπεια και την εξωστρέφεια.

Οι γειτονιές έγιναν σκηνή

Οι πρώτες εβδομάδες του Πολιτιστικού Καλοκαιριού απέδειξαν ότι οι δημόσιοι χώροι μπορούν να μετατραπούν σε ζωντανά κύτταρα πολιτισμού. Το κοινό αγκάλιασε τις εκδηλώσεις, γεμίζοντας τις πλατείες και τα άλση της πόλης και δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα συμμετοχής που αποτελεί πλέον χαρακτηριστικό γνώρισμα του θεσμού. Οι εικόνες των συναυλιών, των θεατρικών παραστάσεων, των προβολών και των πολιτιστικών δράσεων αποτυπώνουν μια πόλη που ζει το καλοκαίρι της μέσα από την τέχνη, τη συνάντηση και τη συλλογική εμπειρία.

Ένα πρόγραμμα με πολλές όψεις

Το φετινό πρόγραμμα συνδυάζει διαφορετικές μορφές πολιτιστικής έκφρασης, προσφέροντας επιλογές για κάθε ηλικία και ενδιαφέρον. Οι ατμοσφαιρικές βραδιές των Candlelight Concerts, η αναβίωση του εθίμου του Κλήδονα, το αφιέρωμα στα 200 χρόνια από την Έξοδο του Μεσολογγίου, οι συναυλίες παραδοσιακής μουσικής, τα Street Parties, οι θεατρικές παραγωγές, τα αφιερώματα στον Νίκο Ξυλούρη και τον Κώστα Χατζή, αλλά και οι προβολές θερινού κινηματογράφου συνθέτουν ένα πρόγραμμα που ισορροπεί ανάμεσα στην πολιτιστική παράδοση και τη σύγχρονη δημιουργία. Παράλληλα, οι δράσεις για τα παιδιά, τα Kids Movie Nights, οι περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες και οι εκδηλώσεις κοινωνικής προσφοράς διευρύνουν τον χαρακτήρα της διοργάνωσης, αναδεικνύοντας τον πολιτισμό ως μέσο συμμετοχής, ευαισθητοποίησης και κοινωνικής συνοχής. Η ποικιλία και η συνέπεια του προγράμματος αντανακλούν μια συνολική πολιτιστική στρατηγική που σχεδιάστηκε με στόχο να αφήσει ουσιαστικό αποτύπωμα στην πόλη.



**Αφιέρωμα
στον Νίκο Ξυλούρη
90 χρόνια Νίκος
Ξυλούρης**

Ένα μουσικό αφιέρωμα στον σπουδαίο Κρητικό ερμηνευτή, που κράτησε ζωντανή τη μνήμη και την καλλιτεχνική του παρακαταθήκη.



**«Εκκλησιάζουσες»
Ο Αριστοφάνης στη σκηνή**

Το διαχρονικό έργο του μεγάλου κωμωδιογράφου ζωντάνεψε μέσα από μια παράσταση που απέσπασε το θερμό χειροκρότημα του κοινού. ατμοσφαιρικές στιγμές του φετινού Πολιτιστικού Καλοκαιριού.



**«Ηρακλής, ο προστάτης
των Ολυμπιακών
Αγώνων» - Η μυθολογία
μέσα από τις μαριονέτες**

Οι μικροί θεατές ταξίδεψαν στον κόσμο του Ηρακλή μέσα από μια παράσταση που συνδύασε τη γνώση με την ψυχαγωγία.



**Ικαριώτικο Γλέντι
Ένα γλέντι που
κράτησε μέχρι αργά**

Ικαριώτικοι σκοποί, παραδοσιακοί χοροί και αυθεντικό κέφι δημιούργησαν μια βραδιά γεμάτη συμμετοχή και χαμόγελα.

Οι άνθρωποι πίσω
από τον θεσμό

Καθοριστική για την επιτυχία της διοργάνωσης είναι η συμβολή όλων όσοι συμμετέχουν ενεργά σε αυτή. Οι μαθητές των σχολείων, το Δημοτικό Ωδείο, οι θεατρικές ομάδες, οι πολιτιστικοί σύλλογοι, οι εθελοντές, οι καλλιτέχνες και οι εργαζόμενοι του Δήμου συνδιαμορφώνουν ένα πρόγραμμα που αναδεικνύει το δημιουργικό δυναμικό της τοπικής κοινωνίας και δίνει βήμα στη νέα γενιά.

Η ανταπόκριση των κατοίκων επιβεβαιώνει ότι το Πολιτιστικό Καλοκαίρι έχει εξελιχθεί σε έναν θεσμό που ενώνει ανθρώπους, δημιουργεί κοινές εμπειρίες και ενισχύει τον δεσμό των δημοτών με την πόλη τους.

Το καλοκαίρι συνεχίζεται

Το Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2026 συνεχίζεται έως και τον Σεπτέμβριο με σημαντικές συναυλίες, θεατρικές παραστάσεις, κινηματογραφικές προβολές και νέες δράσεις για όλες τις ηλικίες. Κάθε εκδήλωση προσθέτει ένα ακόμη κεφάλαιο σε μια διοργάνωση που έχει πλέον καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς για τον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού.

Γιατί ο πολιτισμός δεν είναι μόνο οι εκδηλώσεις που παρακολουθούμε. Είναι οι στιγμές που μοιραζόμαστε, οι γειτονιές που ζωντανεύουν και οι αναμνήσεις που δημιουργούμε μαζί. Αυτό είναι, άλλωστε, και το μήνυμα του φετινού Πολιτιστικού Καλοκαιριού: «Ενώνουμε τις γειτονιές, γιορτάζουμε τις στιγμές.»

End of School Color
Party - Το καλοκαίρι
ξεκίνησε με χρώμα

Χιλιάδες χρώματα, μουσική και παιδικά χαμόγελα πλημμύρισαν την πόλη στην πιο χαρούμενη γιορτή της χρονιάς.



Kids Movie
Nights
Σινεμά κάτω από
τα αστέρια

Λεζάντα: Κάθε προβολή γίνεται μια καλοκαιρινή εμπειρία για τα παιδιά και τις οικογένειές τους, στο καταπράσινο Άλσος Ψυχικού.



Αναβίωση του
Εθίμου του Κλήδονα
Η παράδοση
ζωντανεύει

Τραγούδια, χοροί και οι φωτιές του Κλήδονα ένωσαν μικρούς και μεγάλους σε μια γιορτή αφιερωμένη στη λαϊκή μας παράδοση.



Street Party
Η μουσική βγήκε
στους δρόμους

Οι γειτονιές μετατράπηκαν σε μια μεγάλη υπαίθρια σκηνή, όπου οι μουσικοί του δρόμου έδωσαν τον ρυθμό της πόλης.



το Δημοτικό Ωδείο στο Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2026

Με δύο ξεχωριστές συναυλίες συμμετείχε το Δημοτικό Ωδείο του Δήμου μας στο πρόγραμμα των εκδηλώσεων του Πολιτιστικού Καλοκαιριού 2026, προσφέροντας στο κοινό μουσικές βραδιές υψηλού καλλιτεχνικού επιπέδου και επιβεβαιώνοντας τον σημαντικό του ρόλο στην πολιτιστική ζωή του τόπου. Η πρώτη συναυλία, με τίτλο «**Cinema Paradiso – Μουσική από τον Ιταλικό Κινηματογράφο**», ταξίδεψε τους παρευρισκόμενους στον μαγευτικό κόσμο της έβδομης τέχνης. Οι διαχρονικές μελωδίες σπουδαίων Ιταλών συνθετών, σε συνδυασμό με τη μοναδική ατμόσφαιρα του κήπου του Ωδείου, δημιούργησαν μια βραδιά γεμάτη συγκίνηση, νοσταλγία και μουσική ποιότητα.

Ακολούθησε η συναυλία «**Here Comes The Sun**», όπου τα Μοντέρνα Μουσικά Σύνολα του Δημοτικού Ωδείου παρουσίασαν ένα πλούσιο και ιδιαίτερα ζωντανό μουσικό πρόγραμμα. Νέοι μουσικοί και ερμηνευτές, με ταλέντο, ενέργεια και δημιουργικότητα, χάρισαν στο κοινό όμορφες στιγμές, αποσπώντας το θερμό χειροκρότημα των θεατών.

Οι δύο αυτές εκδηλώσεις αποτέλεσαν το επιστέγασμα της συστηματικής δουλειάς που πραγματοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς στο Δημοτικό Ωδείο. Η επιτυχία τους οφείλεται στην αφοσίωση των μαθητών, στην καθοδήγηση των καθηγητών και στη συνεργασία όλων των συντελεστών, οι οποίοι εργάστηκαν με συνέπεια και αγάπη για τη μουσική.

Το Δημοτικό Ωδείο του Δήμου μας, με τη στήριξη της **Αντιδημάρχου Πολιτισμού κας Εβελίνας Παλιτζόγλου** και την πολύτιμη καλλιτεχνική καθοδήγηση του **Καλλιτεχνικού Διευθυντή κ. Νέστορα Ταϊήλор**, συνεχίζει να αποτελεί έναν σημαντικό πυρήνα μουσικής εκπαίδευσης και πολιτιστικής δημιουργίας. Είναι αναγνωρισμένο από το Κράτος (ΦΕΚ 2575/24-09-2012, τ. Β') και συνεχίζει να αποτελεί έναν σημαντικό πυρήνα μουσικής εκπαίδευσης και πολιτιστικής δημιουργίας, αναδεικνύοντας το ταλέντο των νέων και συμβάλλοντας ουσιαστικά στην πολιτιστική ανάπτυξη της τοπικής κοινωνίας.



Ανάμεσα στο θερμό χειροκρότημα και τα χαμόγελα των θεατών, η Αντιδήμαρχος Πολιτισμού κα Εβελίνα Παλιτζόγλου και ο Καλλιτεχνικός Διευθυντής του Δημοτικού Ωδείου κ. Νέστορας Ταϊήλор μοιράστηκαν τον ενθουσιασμό του κοινού για μια ακόμη ξεχωριστή μουσική βραδιά.



Το Δημοτικό Ωδείο Φιλοθέης Ψυχικού δημιουργήθηκε το 2012 με σκοπό την ευρύτερη προαγωγή της Μουσικής Παιδείας παρέχοντας υψηλού επιπέδου μουσικές σπουδές, που απευθύνονται στους φίλους της μουσικής κάθε ηλικίας.

ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΟ ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Υψηλής ποιότητας μουσική εκπαίδευση και αισθητική αγωγή.
 - Εμπλουτισμός της διδασκαλίας μέσα από την βιωματική γνώση.
 - Ενεργοποίηση των νέων μέσα από την συμμετοχική δράση και την δημιουργία.
 - Δημιουργία Παιδικής – Νεανικής Σκηνής.
 - Πρόγραμμα Πρακτικής Άσκησης (stages) για νέους και νέες έως 26 ετών.
 - Προαγωγή σύγχρονων διδακτικών στρατηγικών που συνδέονται με την μουσική επικαιρότητα και την τεχνολογία.
 - Σύνδεση και συνεργασία με διεθνή μουσικά κέντρα και ιδρύματα.
- Τομείς Σπουδών – Ειδικά Εκπαιδευτικά Προγράμματα – Προπαρασκευαστικά Τμήματα

Το Ωδείο προσφέρει τμήματα Μουσικής Προπαιδείας για παιδιά μεταξύ 3 και 6 ετών, με εξειδικευμένους δασκάλους προσχολικής αγωγής καθώς και μία σειρά από Πτυχία και Διπλώματα σε όλους σχεδόν τους τομείς της μουσικής θεωρίας και πράξης, πλήρως αναγνωρισμένα από το κράτος. Παράλληλα παρέχει την δυνατότητα προετοιμασίας – υποστήριξης για την απόκτηση τίτλων σπουδών

πιστοποιημένων από σημαντικά ιδρύματα και κολέγια της αλλοδαπής, όπως το Royal Academy of Music, το Trinity College, το London College of Music καθώς και το International Rock Music Board (RSL), σε ειδικότητες που κυρίως απευθύνονται στους νέους και τις νέες, όπως το μιούζικαλ, την ηλεκτρική κιθάρα, το ηλεκτρικό μπάσο, τα ντραμς, την μουσική τεχνολογία κ.λπ. Επίσης, διαθέτει πλέον και ειδικά Προπαρασκευαστικά Τμήματα Εισαγωγής στα Μουσικά Γυμνάσια και στα ΑΕΙ.

Τέλος, το Τμήμα Επιμόρφωσης Ενηλίκων έρχεται να διευρύνει τους μουσικούς ορίζοντες των ίδιων των γονέων μέσα από το «Μουσικό Καλειδοσκόπιο», έναν κύκλο διαλέξεων σε εβδομαδιαία βάση, για όλους τους λάτρεις της μουσικής, με κύριο στόχο την γνωριμία και ανάλυση των σημαντικότερων έργων της μουσικής φιλολογίας μέσα από ομαδικές δράσεις και συζητήσεις.

Επίσης, το Ωδείο συνεργάζεται και με την νεοϊδρυθείσα Μεικτή Χορωδία Νέων του Δήμου Φιλοθέης – Ψυχικού, την οποία φιλοξενεί στο «Σπυροπούλειο» Πνευματικό Κέντρο του Νέου Ψυχικού.

Για πληροφορίες και εγγραφές επικοινωνήστε με τη Γραμματεία του Ωδείου

Τηλέφωνο: 210 6752550.

Διεύθυνση: Ευρώτα 12Α, Νέο Ψυχικό



Η επιστροφή του παντοπωλείου της γειτονιάς:

στροφή στα παραδοσιακά προϊόντα και στη στήριξη της τοπικής οικονομίας.

Σε μια εποχή όπου η καθημερινότητα γίνεται ολοένα και πιο απρόσωπη, τα συνοικιακά καταστήματα εξακολουθούν να αποτελούν πολύτιμα σημεία αναφοράς για κάθε γειτονιά. Δεν εξυπηρετούν μόνο τις ανάγκες των κατοίκων, αλλά διατηρούν ζωντανό τον κοινωνικό ιστό, καλλιεργώντας σχέσεις εμπιστοσύνης και αλληλεγγύης. Κάθε μικρή οικογενειακή επιχείρηση προσφέρει κάτι περισσότερο από προϊόντα και υπηρεσίες, δημιουργώντας έναν χώρο ανθρώπινης επαφής, που λειτουργεί ως αναπόσπαστο κομμάτι της τοπικής κοινότητας.

Οι δρόμοι παραμένουν ενεργοί και φιλόξενοι, η τοπική οικονομία ενισχύεται και οι κάτοικοι διατηρούν την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια κοινότητα με πρόσωπο και ταυτότητα.

Σε αυτή την εικόνα έρχεται να προστεθεί και η σημαντική μεταβολή που καταγράφεται τα τελευταία χρόνια στις αγοραστικές συνήθειες των καταναλωτών. Όλο και περισσότεροι επιθυμούν να γνωρίζουν την προέλευση των προϊόντων που επιλέγουν, ποιος τα παράγει, με ποιες μεθόδους και με ποιον τρόπο φτάνουν στο τραπέζι τους.

Η ποιότητα δεν ταυτίζεται πλέον μόνο με μια γνωστή ετικέτα ή μια ελκυστική συσκευασία. Συνδέεται με την αυθεντικότητα, τη φρεσκάδα, τη γεύση, την εποχικότητα και τη διατροφική αξία.

Το «Κουμπί»

Η στροφή αυτή έχει αναδείξει ξανά την αξία των μικρών παντοπωλείων. Στο Νέο Ψυχικό, οι κάτοικοι της γειτονιάς και των περίεξ περιοχών έχουν μια επιλογή που συνδυάζει όλα τα παραπάνω. Το «Κουμπί» είναι ένας μικρός, αλλά ιδιαίτερα προσεγμένος χώρος, όπου κάθε προϊόν φαίνεται να έχει επιλεγεί με συγκεκριμένα κριτήρια. Στα ράφια του βρίσκει κανείς βιολογικά προϊόντα, παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις, όσπρια, ζυμαρικά, μέλια, βότανα, αφεψήματα, εκλεκτά ελαιόλαδα, προϊόντα delicatessen και σύγχρονες διατροφικές επιλογές όπως super foods και φυσικά τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας. Κοινός παρονομαστής είναι η συνεργασία με μικρούς Έλληνες παραγωγούς, πολλοί από τους οποίους διατηρούν οικογενειακές επιχειρήσεις και παράγουν με σεβασμό στην πρώτη ύλη και στον τόπο τους.



Επιπλέον στο «Κουμπί» η προσωπική επαφή εξακολουθεί να έχει αξία. Οι άνθρωποι του καταστήματος αφιερώνουν χρόνο για να προτείνουν προϊόντα, να εξηγήσουν και να μοιραστούν πληροφορίες. Πρόκειται για μια μορφή εξυπηρέτησης που εκτιμάται ιδιαίτερα από όσους επιλέγουν να ψωνίζουν συνειδητά.

Το Νέο Ψυχικό υπήρξε ανέκαθεν μια γειτονιά που στήριζε τις μικρές επιχειρήσεις με προσωπικό χαρακτήρα.

Ένα από τα στοιχεία που κάνουν την ευρύτερη γειτονιά τόσο αγαπητή και περιζήτητη είναι ακριβώς αυτή η αίσθηση της οικειότητας, η χαλαρότητα στους ρυθμούς, η δυνατότητα να μην χρειάζεται να βγεις από την ηρεμία της περιοχής για να κάνεις τα ψώνια σου ή να διεκπεραιώσεις μικρές δουλειές.

Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, το «Κουμπί» δεν περιορίζεται στην πώληση τροφίμων, αλλά δημιουργεί σχέσεις εμπιστοσύνης, στηρίζει την ελληνική παραγωγή και υπενθυμίζει ότι η ποιότητα ξεκινά από τις επιλογές που κάνουμε καθημερινά.

ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ
ΤΟ ΚΟΥΜΠΙ
ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ

Μεσογειακής Διατροφής

Μαρμελάδες - Γλυκά Κουταλιού
Μέλι - Γιαούρτι - Ξηροί καρποί
Καφές - Σοκολάτες - Ροφήματα
Παξιμάδια - Μπαχαρικά - Βότανα
Τσίπουρο - Ρακί - Κρασί - Ούζο
Αλλαντικά - Λάδι - Ελιές
Ρύζι - Όσπρια - Ζυμαρικά

<https://grinbox.gr/>

ΕΛ.Βενιζέλου 54 & Τερτσέτη
Νέο Ψυχικό
Τηλ: 213 027 07 88



Ψεύτικα προφίλ

Οι κουκουλοφόροι του διαδικτύου δεν έχουν θέση στην Τοπική Αυτοδιοίκηση

Η Τοπική Αυτοδιοίκηση είναι ο θεσμός που βρίσκεται πιο κοντά στον πολίτη. Εκεί κρίνονται ζητήματα που επηρεάζουν άμεσα την καθημερινότητα, εκεί ο διάλογος πρέπει να είναι καθαρός, τεκμηριωμένος και υπεύθυνος. Δυστυχώς, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ιδιαίτερα στις δημοτικές ομάδες του Facebook, εμφανίζεται ολοένα και πιο έντονα ένα φαινόμενο που δηλητηριάζει τη δημόσια συζήτηση: τα ψεύτικα προφίλ.

Δεν μιλάμε για αθώα διαδικτυακή παρουσία. Όταν κάποιος κρύβεται πίσω από μια κατασκευασμένη ταυτότητα για να επιτεθεί σε ανθρώπους, να διαδώσει ψευδείς πληροφορίες ή να επηρεάσει την κοινή γνώμη, δεν ασκεί δικαίωμα έκφρασης. Προσπαθεί να αλλοιώσει τον δημόσιο διάλογο. Και αυτό είναι πράξη δειλίας, γιατί όποιος πιστεύει πραγματικά στις απόψεις του τις υπερασπίζεται με το πραγματικό του όνομα και αναλαμβάνει την ευθύνη των λόγων του.

Ακόμη πιο ανησυχητικό είναι όταν τέτοια προφίλ δεν δρουν μεμονωμένα αλλά συντονισμένα. Οι ίδιες εκφράσεις, τα ίδια συνθήματα, οι ίδιες επιθέσεις στα ίδια πρόσωπα και η ίδια προσπάθεια απαξίωσης κάθε διαφορετικής άποψης δημιουργούν την ψευδαίσθηση μιας μαζικής αντίδρασης. Αν όμως αυτή η εικόνα είναι τεχνητά διογκωμένη

από λίγους λογαριασμούς, τότε δεν έχουμε δημόσιο διάλογο αλλά απόπειρα χειραγώγησης.

Ο στόχος δεν είναι μόνο η δυσφήμιση. Είναι η πίεση. Να κουραστούν όσοι συμμετέχουν στα κοινά. Να στοχοποιηθούν δημοτικοί σύμβουλοι, εθελοντές, πρόεδροι συλλόγων, δημοσιογράφοι ή απλοί ενεργοί πολίτες μέχρι να σωπάσουν. Να δημιουργηθεί φόβος, ανασφάλεια και η αίσθηση ότι όποιος διαφωνεί θα γίνει ο επόμενος στόχος. Αυτή η τακτική δεν υπηρετεί τη δημοκρατία· την υπονομεύει.

Ακόμη σοβαρότερη είναι η προσπάθεια επηρεασμού των ίδιων των αποφάσεων. Όταν κατασκευάζεται ένα κλίμα οργής μέσω δεκάδων επιθετικών σχολίων ή συνεχών δημοσιεύσεων, επιχειρείται να δημιουργηθεί η εντύπωση ότι μια επιλογή απορρίπτεται δήθεν από «όλη την κοινωνία». Οι αποφάσεις, όμως, δεν πρέπει να λαμβάνονται υπό το βάρος μιας τεχνητής διαδικτυακής κραυγής, αλλά με βάση τα πραγματικά δεδομένα, τη νομιμότητα και το συμφέρον του τόπου.

Η μεγαλύτερη επιτυχία όσων χρησιμοποιούν ψεύτικα προφίλ δεν είναι να πείσουν. Είναι να κουράσουν. Να κάνουν τους σοβαρούς ανθρώπους να αποχωρήσουν από τον δημόσιο διάλογο. Να αντικαταστήσουν τα επιχειρήματα με ύβρεις, την τεκμηρίωση με

Δεκάλογος: Πώς να εντοπίσετε ένα πιθανό ψεύτικο προφίλ στο Facebook

- Τα ψεύτικα προφίλ δεν είναι πάντα εύκολο να εντοπιστούν.
- Κανένα στοιχείο από μόνο του δεν αποδεικνύει ότι ένας λογαριασμός είναι ψεύτικος. Όταν όμως συνυπάρχουν αρκετές ενδείξεις, χρειάζεται προσοχή.

1. Ελάχιστη προσωπική δραστηριότητα
Λίγες αναρτήσεις, ελάχιστες φωτογραφίες και σχεδόν καθόλου στοιχεία για την καθημερινότητα του χρήστη.
2. Πρόσφατη δημιουργία λογαριασμού
Ένας νέος λογαριασμός που εμφανίζεται ξαφνικά και δραστηριοποιείται μόνο σε ευαίσθητα θέματα θέλει έλεγχο.
3. Μονομερής παρουσία σε ομάδες
Σχολιάζει σχεδόν αποκλειστικά σε δημοτικές ή πολιτικές ομάδες, χωρίς φυσιολογική γενικότερη χρήση του προφίλ.
4. Εμμονή με συγκεκριμένα πρόσωπα
Στοχεύει συνεχώς τα ίδια άτομα ή τις ίδιες αποφάσεις, ανεξάρτητα από το θέμα της συζήτησης.

5. Επιθετικός λόγος
Αντί για επιχειρήματα χρησιμοποιεί ύβρεις, ειρωνείες και προσωπικές επιθέσεις για να προκαλέσει ένταση ή απλά αφήνει υπονοούμενα.
6. Επαναλαμβανόμενο αφήγημα
Αναπαράγει τις ίδιες κατηγορίες ή συνθήματα σε πολλές αναρτήσεις, χωρίς νέα στοιχεία ή αποδείξεις.
7. Αποφυγή τεκμηρίωσης
Όταν του ζητούνται διευκρινίσεις, αποφεύγει να απαντήσει ή αλλάζει θέμα.
8. Τεχνητό κλίμα πίεσης
Προσπαθεί να δείξει ότι «όλοι συμφωνούν» ή ότι υπάρχει μαζική αντίδραση, χωρίς πραγματική βάση.
9. Ύποπτη δικτύωση

Αλληλεπιδρά κυρίως με λίγους ίδιους λογαριασμούς που αλληλοϋποστηρίζονται και αναπαράγουν το ίδιο περιεχόμενο.

10. Στόχος η χειραγώγηση
Δεν επιδιώκει διάλογο, αλλά πρόκληση, εκφοβισμό, πόλωση και επηρεασμό της κοινής γνώμης.

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΜΥΝΑ

Η καλύτερη άμυνα είναι η κριτική σκέψη. Διασταυρώνουμε πληροφορίες, αναζητούμε αξιόπιστες πηγές και δεν παρασυρόμαστε από τον θόρυβο. Στη δημοκρατία, οι απόψεις κρίνονται από τα επιχειρήματα και τα στοιχεία, όχι από την ένταση των επιθέσεων.

FAKE NEWS

συκοφαντίες και τη συμμετοχή με τον φόβο. Εκεί βρίσκεται ο πραγματικός κίνδυνος για την τοπική κοινωνία.

Βέβαια, δεν πρέπει να πέσουμε στην παγίδα της γενίκευσης. Δεν είναι κάθε ανώνυμο ή νέο προφίλ ψεύτικο, ούτε κάθε έντονη κριτική αποτελεί ένδειξη κακόβουλης συμπεριφοράς. Η ανωνυμία μπορεί να υπηρετεί την ιδιωτικότητα και η κριτική είναι θεμελιώδες στοιχείο της δημοκρατίας. Εκείνο που πρέπει να απομονώνεται είναι η συστηματική παραπληροφόρηση, η στοχοποίηση προσώπων, οι ύβρεις και κάθε οργανωμένη πρακτική που επιχειρεί να αλλοιώσει τον δημόσιο διάλογο.

Η κοινωνία οφείλει να πάψει να επιβραβεύει τέτοιες συμπεριφορές. Κάθε κοινοποίηση ανυπόστατης καταγγελίας, κάθε «μου αρέσει» σε συκοφαντική ανάρτηση και κάθε ανοχή στην τοξικότητα δίνει χώρο σε όσους επενδύουν στη σύγχυση και στον διχασμό. Οι διαχειριστές των ομάδων έχουν ευθύνη να εφαρμόζουν τους κανόνες με συνέπεια, ενώ οι πολίτες οφείλουν να απαιτούν αποδείξεις και όχι κραυγές.

Η Τοπική Αυτοδιοίκηση χρειάζεται ανθρώπους που θα έχουν το θάρρος να υπογράψουν τις απόψεις τους, να αναλαμβάνουν την ευθύνη των λόγων τους και να αντιπαρτίθενται με επιχειρήματα. Όχι ψηφιακούς κουκουλοφόρους που κρύβονται πίσω από ψεύτικες φωτογραφίες και κατασκευασμένες ταυτότητες για να διαμορφώσουν κλίμα, να εκφοβίσουν ανθρώπους και να επηρεάσουν αποφάσεις. Η απάντηση σε αυτή την πρακτική είναι μία: περισσότερο φως, περισσότερη διαφάνεια, περισσότερη ευθύνη.

Κωνσταντίνος Ηλιαδάκης

Ταβέρνα Κληματαριά

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

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

DELIVERY / TAKEAWAY - 210 6743695

Οι μεγαλύτεροι μύθοι γύρω από το Pilates. Τι ισχύει πραγματικά;



Τα τελευταία χρόνια το Pilates έχει γνωρίσει μεγάλη άνθηση και όλο και περισσότεροι άνθρωποι το επιλέγουν ως μορφή άσκησης.

ΠΕΤΡΟΣ ΚΟΥΡΟΥΠΑΚΗΣ
FOUNDER, PILATES & DANCE STUDIO

Παρ' όλα αυτά, εξακολουθούν να υπάρχουν αρκετές λανθασμένες αντιλήψεις που αποτρέπουν πολλούς από το να το δοκιμάσουν ή δημιουργούν μια εσφαλμένη εικόνα για το τι πραγματικά προσφέρει.

Ας δούμε μερικούς από τους πιο συνηθισμένους μύθους.

Μύθος 1: «Το Pilates είναι μόνο για γυναίκες.»

Πρόκειται ίσως για τη μεγαλύτερη παρανόηση. Η μέθοδος δημιουργήθηκε πριν από περίπου έναν αιώνα από τον Joseph Pilates, ο οποίος την ανέπτυξε αρχικά για την άσκηση και αποκατάσταση τραυματισμένων στρατιωτών και αργότερα για αθλητές και χορευτές καθώς και όλους τους ανθρώπους. Σήμερα εφαρμόζεται ευρέως από άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας, ενώ πολλοί επαγγελματίες αθλητές την εντάσσουν στην προπόνησή τους για τη βελτίωση της δύναμης, της σταθερότητας του κορμού και της απόδοσής τους.

Μύθος 2: «Το Pilates είναι εύκολο.»

Οι αργές και ελεγχόμενες κινήσεις μπορεί να δημιουργούν την εντύπωση ότι πρόκειται για μια χαλαρή μορφή άσκησης.

Στην πραγματικότητα, όμως, το Pilates απαιτεί υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης, σωστό έλεγχο του σώματος, ακρίβεια στην εκτέλεση και σωστή ενεργοποίηση των μυών. Μια σωστά σχεδιασμένη συνεδρία μπορεί να είναι ιδιαίτερα απαιτητική, ανεξάρτητα από το επίπεδο φυσικής κατάστασης του ασκούμενου.

Μύθος 3: «Το Pilates είναι μόνο διατάσεις.»

Οι διατάσεις αποτελούν ένα μικρό μόνο μέρος της μεθόδου. Το Pilates συνδυάζει ενδυνάμωση, κινητικότητα, ισορροπία, έλεγχο της αναπνοής και σωστή στάση σώματος. Στόχος του δεν είναι απλώς η ευλυγισία, αλλά η δημιουργία ενός δυνατού και λειτουργικού σώματος που κινείται σωστά στην καθημερινότητα.

Μύθος 4: «Χρειάζεται να έχεις πρόβλημα στη μέση για να κάνεις Pilates.»

Πολλοί γνωρίζουν ότι το Pilates χρησιμοποιείται συχνά σε προγράμματα αποκατάστασης και θεωρούν ότι απευθύνεται αποκλειστικά σε άτομα με πόνους ή τραυματισμούς. Στην πραγματικότητα, η μέθοδος είναι εξίσου κατάλληλη για ανθρώπους που θέλουν να προλάβουν προβλήματα πριν αυτά εμφανιστούν. Η

σωστή στάση σώματος, η ενδυνάμωση του κορμού και η βελτίωση της κινητικότητας αποτελούν σημαντικά στοιχεία πρόληψης.

Μύθος 5: «Το Pilates δεν δυναμώνει το σώμα.»

Η δύναμη που αναπτύσσεται στο Pilates διαφέρει λίγο από αυτή που συνδέουμε συνήθως με την χρήση αντιστάσεων. Η μέθοδος στοχεύει στη λειτουργική δύναμη, δηλαδή στην ικανότητα του σώματος να κινείται αποτελεσματικά, με έλεγχο και σταθερότητα. Αυτό μεταφράζεται σε καλύτερη ισορροπία, λιγότερους τραυματισμούς και μεγαλύτερη ευκολία στις καθημερινές δραστηριότητες.

Μύθος 6: «Όλοι μπορούν να κάνουν το ίδιο πρόγραμμα.»

Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά του Pilates είναι ότι προσαρμόζεται στον κάθε άνθρωπο. Η ηλικία, η φυσική κατάσταση, οι προηγούμενοι τραυματισμοί, οι στόχοι και οι ανάγκες κάθε ασκούμενου είναι διαφορετικοί. Ένα σωστά οργανωμένο πρόγραμμα πρέπει να λαμβάνει υπόψη όλους αυτούς τους παράγοντες, ώστε η άσκηση να είναι ασφαλής και αποτελεσματική.

Μύθος 7: «Τα αποτελέσματα αργούν να φανούν.»

Οι περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να αντιλαμβάνονται σχετικά γρήγορα αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Συχνά αναφέρουν

καλύτερη στάση σώματος, λιγότερη δυσκαμψία, μεγαλύτερη ευκολία στις κινήσεις και καλύτερη αίσθηση ισορροπίας. Με συστηματική άσκηση, τα οφέλη γίνονται ακόμη πιο εμφανή τόσο στη φυσική κατάσταση όσο και στη συνολική ποιότητα ζωής.

Το σημαντικότερο στοιχείο

Ίσως ο μεγαλύτερος μύθος από όλους είναι ότι το Pilates αποτελεί απλώς μία ακόμη τάση στον χώρο της άσκησης.

Στην πραγματικότητα, πρόκειται για μια ολοκληρωμένη μέθοδο εκπαίδευσης του σώματος και της κίνησης, με ιστορία άνω των εκατό ετών, η οποία συνεχίζει να εξελίσσεται μέσα από τη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

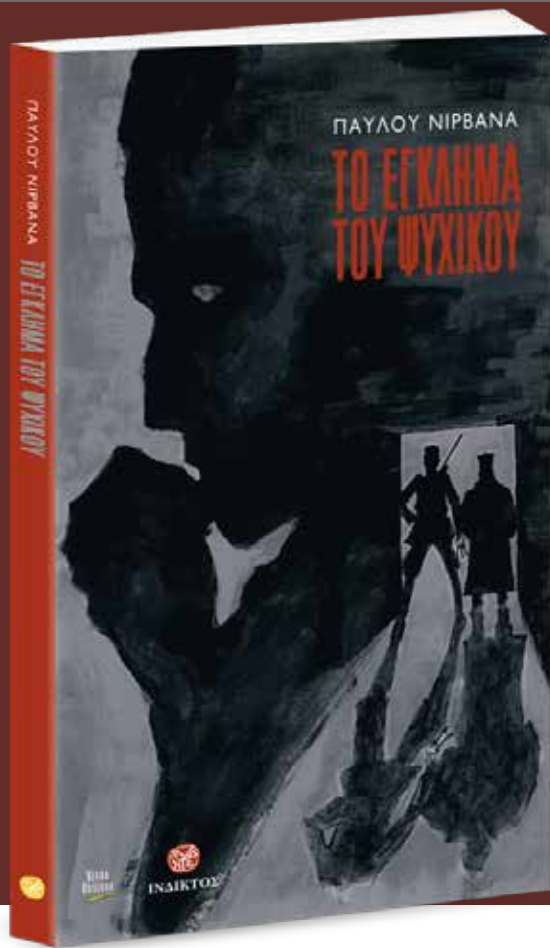
Όταν εφαρμόζεται από κατάλληλα εκπαιδευμένους επαγγελματίες και προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ασκούμενου, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της δύναμης, της κινητικότητας, της ισορροπίας και της συνολικής λειτουργικότητας του σώματος.

Και ίσως αυτός είναι ο λόγος που, έναν αιώνα μετά τη δημιουργία του, το Pilates εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις πιο αξιόπιστες και αποτελεσματικές μεθόδους άσκησης παγκοσμίως.



Pilates & Dance Studio
Petros Kouroupakis

☎ 216-8095966
📍 166 Kifisias, Neo Psychiko



*Οι δρόμοι στο προάστιό μας είναι γεμάτοι ιστορίες.
Των διαβατών, των ενοίκων των κατοικιών
και των πολυκατοικιών, των περαστικών, των επωνύμων.*

του Δημήτρη
Αλεξάκη

Οι δρόμοι στο προάστιό μας είναι γεμάτοι ιστορίες. Των διαβατών, των ενοίκων των κατοικιών και των πολυκατοικιών, των περαστικών, των επωνύμων. Στην περίπτωση μας, των επωνύμων λογοτεχνών, των ξεναγών μας στο εγγύς ή στο απώτερο παρελθόν της σύγχρονης ελληνικής λογοτεχνικής ιστορίας. Του Σεφέρη, του Πορφύρα, του Παλαμά, του Νιρβάνα, μεταξύ άλλων.

Ένας δρόμος που αρχίζει από την Ευρώτα και καταλήγει στη λεωφόρο Κηφισίας φέρει το όνομα του τελευταίου. Προ ολίγων ημερών, καθώς περπατούσα σε αυτόν, η τύχη έπαιζε τα παιχνίδια της. Μου τηλεφώνησε ένας φίλος και μου είπε ότι έπεσε στα χέρια του ο τόμος των Πρακτικών για το Συνέδριο «Ψυχή & Λόγος. Ανακαλύπτοντας τον Παύλο Νιρβάνα (1866-1937)», που έγινε από τις 5 έως τις 7 Οκτωβρίου 2018 στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Αθηναίων και κυκλοφόρησε το 2025. «Σε ενδιαφέρεις;» με ρώτησε; «Πολύ», του απάντησα.

Δώσαμε ραντεβού για την επόμενη μέρα. Μου έφερε τον πλούσιο σε πρωτότυπη ύλη τόμο και βιαστικά με χαιρέτησε για να πάει στη δουλειά του. Εγώ όμως δεν βιαζόμουν. Άρχισα μετά μεγίστης ορέξεως να περιηγούμαι στις ανακοινώσεις των εκλεκτών συνέδρων, οι οποίες με βοήθησαν να γνωρίσω τον ποιητή, διηγηματογράφο, μελετητή, θεατρικό συγγραφέα, δημοσιογράφο, γιατρό Νιρβάνα.

Έμαθα, λοιπόν, ότι ο Παύλος Νιρβάνας, κατά κόσμον Πέτρος Αποστολίδης, γεννήθηκε το 1866 στη Μαριούπολη. Ορφάνεψε πολύ νωρίς από γονείς και το 1870 μπήκε σε ορφανοτροφείο. Τον υιοθέτησε ο εφοπλιστής Κωνσταντίνος Κουμιάτης. Το 1882 αποφοίτησε από την Ιωνίδειο και το 1890 τελείωσε την Ιατρική του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ακολούθως εντάχθηκε και υπηρέτησε στο Πολεμικό Ναυτικό, ως γιατρός, έως το 1922. Πολλά από τα κείμενά του

βρίσκονται στα λογοτεχνικά περιοδικά: Νέα Εστία, Το Περιοδικόν μας, Τέχνη, Παναθήναια, Ασμοδαίος, Μη χάνεσαι και άλλα. Γενικώς, παρενέβη παντού στα πολιτιστικά πράγματα. Είναι ίσως η πιο επιδραστική φυσιογνωμία του μεσοπολέμου.

Μετά τα λίγα βιογραφικά, για να μπείτε στο κλίμα, θα μοιραστώ μαζί σας μερικά χωρία από το άρθρο του έγκριτου κριτικού λογοτεχνίας Βαγγέλη Χατζηβασιλείου «Ο Παύλος Νιρβάνας και οι απαρχές της αστυνομικής λογοτεχνίας στην Ελλάδα», που περιλαμβάνεται στον προαναφερθέντα τόμο και έχει ως αφηγηρία το μυθιστόρημα Έγκλημα του Ψυχικού, το οποίο δημοσιεύτηκε σε συνέχειες μεταξύ 1928 και 1929 στο περιοδικό Θεατής: «[...] Κάτι το οποίο ανήκει χωρίς την παραμικρή αμφιβολία στις προθέσεις του Νιρβάνα είναι ο ειρωνικός σχολιασμός της αθηναϊκής κοινωνίας του 1910 και του 1920 μιας κοινωνίας η οποία έχει προσχωρήσει, όσο κι αν φαίνεται απίστευτο με τα δικά μας μάτια, με το σύνολο των δυνάμεών της στην κοινωνία του θεάματος. Ο Νίκος Μολοχάνθης (αυτό ακριβώς είναι το όνομά του), ο κεντρικός ήρωας, εικοσάχρονος φοιτητής της Ιατρικής, παίρνει πάνω του έναν φόνο του οποίου δεν έχει εντοπιστεί ο υπεύθυνος. [...] ο συγγραφέας αποδεικνύεται δεινός κριτής του καιρού και του τύπου του ένας κριτής ωστόσο του οποίου το βλέμμα ουδόλως λείπουν η κατανόηση και η ανθρωπιά, αν τουλάχιστον πάρουμε ως βάση τον Νίκο Μολοχάνθη, το αθώο θύμα των αδυσώπητων μηχανισμών του θεάματος, που μπορούν να μεταβάλουν τον οποιονδήποτε, και για οτιδήποτε (ας είναι για ψύλλου πήδημα), σε βορά της αχρείας πλην πανίσχυρης λειτουργίας τους. [...]»

*Η κρίσιμη αφετηρία
στην οδό του μυστηρίου*

Το έγκλημα του Ψυχικού και άλλα διηγήματα, μια πρώτης τάξεως ιστορία μυστηρίου του Παύλου Νιρβάνα, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μαλλιάρης-Παιδεία, θα σας κάνει καλή παρέα τα ήσυχα βράδια του καλοκαιριού και σίγουρα θα οξύνει την κρίση σας και θα εκλεπτύνει το λογοτεχνικό σας γούστο.

ZILVER

PATISSERIE

zilver_patisserie

Θράκης 2 Φιλοθέη 152 37
Τηλ. 21 0685 1918

10 απλοί τρόποι να συνδεθείτε περισσότερο με το παιδί σας αυτό το καλοκαίρι

Γιατί οι αναμνήσεις που μένουν δεν είναι πάντα αυτές που κοστίζουν περισσότερο

Κάθε καλοκαίρι βλέπω γονείς να αγχώνονται για το πώς θα γεμίσουν τις μέρες των παιδιών τους. Δραστηριότητες, camps, εκδρομές, προγράμματα. Και κάπου εκεί ξεχνάμε κάτι πολύ απλό. Τα παιδιά δεν θυμούνται πάντα τι κάναμε. Θυμούνται πώς ένιωσαν μαζί μας. Η επιστήμη του ασφαλούς δεσμού μας δείχνει εδώ και χρόνια ότι η σύνδεση δεν χτίζεται μέσα στις μεγάλες χειρονομίες. Χτίζεται μέσα στις μικρές καθημερινές στιγμές όπου το παιδί νιώθει ότι το βλέπουν, το ακούν και χαίρονται πραγματικά την παρέα του. Αν λοιπόν ψάχνετε ιδέες για το καλοκαίρι, δοκιμάστε μερικές από αυτές:

- 1. Βάλτε ένα παιδί και ένα φυτό να μεγαλώνουν μαζί**
Ένας βασιλικός ή μια ντοματιά στο μπαλκόνι αρκούν. Δεν είναι η γλάστρα που έχει σημασία. Είναι οι λίγες στιγμές που θα σταθείτε μαζί να δείτε αν μεγάλωσε.
- 2. Βάλτε νερό για τα πουλάκια**
Ένα μικρό μπολάκι στο μπαλκόνι μπορεί να γίνει αφορμή για παρατήρηση, συζήτηση και περιέργεια. Και η φύση έχει έναν μοναδικό τρόπο να ηρεμεί μικρούς και μεγάλους.
- 3. Φάτε ένα παγωτό χωρίς βιασύνη**
Όχι στο αυτοκίνητο. Όχι τρέχοντας. Απλώς καθίστε μαζί. Μερικές από τις καλύτερες συζητήσεις ξεκινούν όταν δεν προσπαθούμε να κάνουμε συζήτηση.

- 4. Κοιτάξτε τα αστέρια**
Δεν χρειάζεται να ξέρετε αστερισμούς. Τα παιδιά δεν ψάχνουν όλες τις απαντήσεις. Ψάχνουν κάποιον να αναρωτιέται μαζί τους.
- 5. Μαγειρέψτε κάτι απλό**
Λεμονάδα, μπισκότα ή ακόμη και ένα τοστ. Οι κοινές εμπειρίες είναι από τα πιο δυνατά υλικά μιας σχέσης.
- 6. Αφήστε χώρο για βαρεμάρα**
Ξέρω ότι ακούγεται περίεργο. Όμως πολλές φορές η φαντασία γεννιέται ακριβώς εκεί που σταματά η συνεχής απασχόληση.
- 7. Φτιάξτε ένα βάζο αναμνήσεων**
Γράψτε μικρές όμορφες στιγμές του καλοκαιριού σε χαρτάκια και βάλτε τα σε ένα βάζο. Στο τέλος του καλοκαιριού διαβάστε τα μαζί.
- 8. Κάντε μια βόλτα χωρίς προορισμό**
Αφήστε το παιδί να διαλέξει τη διαδρομή. Θα εκπλαγείτε από όσα παρατηρεί όταν δεν βιάζεται.
- 9. Διαβάστε μια ιστορία μαζί**
Οι ιστορίες έχουν έναν μαγικό τρόπο να φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά, είτε το παιδί είναι 5 είτε 15 ετών.
- 10. Χαρίστε 15 λεπτά αποκλειστικής προσοχής**
Χωρίς κινητό. Χωρίς δουλειές παράλληλα. Μόνο εσείς και το παιδί σας. Για έναν ενήλικα μπορεί να φαίνεται λίγο. Για ένα παιδί όμως μπορεί να σημαίνει πολλά. Στο τέλος της ημέρας, η σύνδεση δεν χτίζεται μέσα στις εντυπωσιακές εμπειρίες. Χτίζεται μέσα στις μικρές στιγμές που επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά.

Και ίσως αυτό να είναι το πιο όμορφο νέο για τους γονείς.
Το παιδί σας δεν χρειάζεται ένα τέλειο καλοκαίρι. Χρειάζεται εσάς.
Έστω και για λίγα λεπτά κάθε μέρα.

Γλυκά & καλοκαίρι

Τι μας λέει η επιστήμη για τα παγωτά, τα όρια και τη σχέση των παιδιών με το φαγητό. Αν υπάρχει μία συζήτηση που επαναλαμβάνεται σχεδόν σε κάθε οικογένεια το καλοκαίρι, είναι αυτή: «Μαμά, μπορώ να φάω άλλο ένα παγωτό;» Και κάπου εκεί ξεκινά η εσωτερική πάλη του γονέα. Να πω ναι; Να πω όχι; Θα το παρακάνουμε; Μήπως είμαι πολύ αυστηρός; Μήπως είμαι πολύ χαλαρός; Η αλήθεια είναι ότι πολλοί γονείς κουβαλάμε ένα περίεργο βάρος γύρω από το φαγητό. Μεγαλώσαμε σε εποχές όπου κάποιες τροφές ήταν «καλές» και άλλες «κακές». Κάποιες επιβραβεύονταν και κάποιες συνοδεύονταν από ενοχές. Και χωρίς να το καταλαβαίνουμε, πολλές φορές μεταφέρουμε το ίδιο μήνυμα στα παιδιά μας. Το πρόβλημα είναι ότι ο εγκέφαλος δεν λειτουργεί πάντα όπως νομίζουμε. Όταν κάτι παρουσιάζεται ως εντελώς απαγορευμένο, συχνά γίνεται ακόμη πιο ελκυστικό. Σκεφτείτε πόσες φορές ένα παιδί που δεν ενδιαφερόταν ιδιαίτερα για ένα γλυκό άρχισε ξαφνικά να το θέλει περισσότερο τη στιγμή που άκουσε ένα απόλυτο «όχι». Αυτό δεν σημαίνει ότι τα παιδιά πρέπει να τρώνε παγωτά από το πρωί μέχρι το βράδυ. Σημαίνει όμως ότι η σχέση που χτίζουν με το φαγητό είναι εξίσου σημαντική με το ίδιο το φαγητό. Όλες οι έρευνες μας δείχνουν ότι τα παιδιά γεννιούνται με μια αρκετά καλή ικανότητα να αντιλαμβάνονται πότε πεινούν και πότε χορταίνουν. Όταν όμως το φαγητό συνδέεται συνεχώς με έλεγχο, πίεση, ανταμοιβή ή ενοχές, αυτή η φυσική ικανότητα αρχίζει να μπερδεύεται. Το καλοκαίρι είναι ίσως η ιδανική ευκαιρία να χαλαρώσουμε λίγο τη σχέση μας με το θέμα. Όχι τα όρια. Τη σχέση. Γιατί υπάρχει διαφορά. Ένα παιδί μπορεί να γνωρίζει ότι δεν τρώμε πέντε παγωτά τη μέρα χωρίς να μεγαλώνει πιστεύοντας ότι το παγωτό είναι κάτι «κακό». Μπορεί να μάθει ότι τα γλυκά είναι μέρος



της ζωής, όχι το κέντρο της. Και κυρίως μπορεί να μάθει να ακούει το σώμα του. Πεινάω πραγματικά; Το απολαμβάνω; Χόρτασα; Αυτές είναι δεξιότητες που θα το ακολουθούν πολύ περισσότερο από οποιαδήποτε συζήτηση για θερμίδες. Παρατηρώ συχνά ότι οι πιο χαλαροί γονείς γύρω από το φαγητό δεν είναι απαραίτητα οι πιο ελαστικοί. Είναι εκείνοι που καταφέρνουν να βάζουν όρια χωρίς να γεμίζουν το τραπέζι με άγχος. Γιατί το φαγητό δεν είναι μόνο θρεπτικά συστατικά. Είναι σχέση. Είναι οικογένεια. Είναι χαρά. Είναι αναμνήσεις. Και αν είμαστε ειλικρινείς, οι περισσότεροι από εμάς δεν θυμόμαστε τα καλοκαίρια μας από το πόσα μπρόκολα φάγαμε. Τα θυμόμαστε από τα καρπούζια μετά τη θάλασσα, τα παγωτά στο χέρι και τα οικογενειακά τραπέζια που κρατούσαν μέχρι αργά. Ίσως λοιπόν το ζητούμενο να μην είναι να μεγαλώσουμε παιδιά που φοβούνται τα γλυκά. Ίσως να είναι να μεγαλώσουμε παιδιά που έχουν μια υγιή, ήρεμη και ισορροπημένη σχέση με το φαγητό. Και αυτό συνήθως ξεκινά από τον τρόπο που μιλάμε γι' αυτό. Με λιγότερες ενοχές. Λιγότερο φόβο. Και λίγο περισσότερη εμπιστοσύνη. Άλλωστε είναι καλοκαίρι. Και μερικές φορές ένα παγωτό στη σωστή παρέα είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα γλυκό.

Γιατί η φύση είναι ο καλύτερος δάσκαλος του καλοκαιριού

Μερικά από τα πιο σημαντικά μαθήματα που θα πάρουν τα παιδιά σας φέτος δεν θα τα βρουν σε κανένα βιβλίο.

Ζούμε σε μια εποχή όπου έχουμε συνηθίσει να συνδέουμε τη μάθηση με θρανία, βιβλία, οθόνες και οργανωμένες δραστηριότητες.

Κι όμως, κάθε καλοκαίρι η φύση μας θυμίζει ότι υπάρχει και ένας άλλος τρόπος να μαθαίνει ο άνθρωπος.

Πολύ πριν υπάρξουν σχολεία, εφαρμογές και εκπαιδευτικά προγράμματα, τα παιδιά μάθαιναν παρατηρώντας τον κόσμο γύρω τους.

Ένα μυρμήγκι που κουβαλάει κάτι μεγαλύτερο από το σώμα του.

Ένα λουλούδι που ανθίζει.

Ένα κύμα που έρχεται και φεύγει.

Ένα σαλιγκάρι μετά τη βροχή.

Μπορεί να ακούγεται απλό, όμως ο παιδικός εγκέφαλος είναι φτιαγμένος για να μαθαίνει μέσα από την εμπειρία.

Και το καλοκαίρι προσφέρει ακριβώς αυτό.

Δεν είναι τυχαίο ότι όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν πως ο χρόνος στη φύση συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα στρες, καλύτερη συγκέντρωση, μεγαλύτερη δημιουργικότητα και πιο ισορροπημένο νευρικό σύστημα.

Με απλά λόγια:

Η φύση δεν κάνει καλό μόνο στη διάθεση των παιδιών.

Κάνει καλό και στον εγκέφαλό τους.

Και ίσως το πιο όμορφο είναι ότι δεν χρειάζεται να πάμε σε βουνά ή δάση για να συμβεί αυτό.

Μερικές φορές αρκεί ένα πάρκο.

Μια παραλία.

Μια αυλή.

Ακόμη και ένα μπαλκόνι με λίγα φυτά.

Πρόσφατα ένα παιδί μου έδειχνε με ενθουσιασμό μια κάμπια που είχε ανακαλύψει. Για περίπου δέκα λεπτά μλούσε μόνο γι' αυτήν.

Για εκείνο ήταν το πιο ενδιαφέρον πράγμα στον κόσμο. Για πολλούς ενήλικες ίσως να ήταν απλώς μια κάμπια. Αλλά εκεί ακριβώς κρύβεται η μαγεία. Τα παιδιά γεννιούνται με περιέργεια. Δεν χρειάζεται να τους τη διδάξουμε.

Χρειάζεται κυρίως να μην τους την αφαιρέσουμε.

Η φύση τροφοδοτεί αυτή την περιέργεια με τρόπο που καμία οθόνη δεν μπορεί να αντιγράψει πλήρως.

Γιατί η φύση δεν προσφέρει έτοιμες απαντήσεις.

Προσφέρει ερωτήσεις.

Γιατί το φύλλο έχει αυτό το σχήμα;

Πού πηγαίνουν τα πουλιά;

Πώς φτιάχνει μια μέλισσα το μέλι;

Και κάπως έτσι γεννιέται η μάθηση.

Όχι από υποχρέωση.

Από θαυμασμό.

Και αν υπάρχει κάτι που θα ήθελα να κρατήσουμε αυτό το καλοκαίρι, είναι αυτό:

Δεν χρειάζεται να γεμίζουμε κάθε ώρα της ημέρας με δραστηριότητες για να μαθαίνουν τα παιδιά.

Μερικές φορές η μάθηση συμβαίνει όταν ξαπλώνουν στο γρασίδι.

Όταν ψάχνουν κοχύλια.

Όταν παρατηρούν έναν γλάρο.

Όταν παίζουν με το νερό χωρίς συγκεκριμένο σκοπό.

Άλλωστε, οι σημαντικότερες δεξιότητες του μέλλοντος δεν θα είναι μόνο οι γνώσεις.

Θα είναι η περιέργεια.

Η παρατήρηση.

Η δημιουργικότητα.

Η προσαρμοστικότητα.

Και όλα αυτά καλλιεργούνται υπέροχα μέσα στη φύση.

Γι' αυτό, αν νιώσετε φέτος το καλοκαίρι ότι πρέπει συνεχώς να οργανώνετε κάτι για το παιδί σας, θυμηθείτε το εξής:

Ένας περίπατος στο πάρκο μπορεί να κρύβει περισσότερη μάθηση από όση φανταζόμαστε.

Και μια κάμπια μπορεί τελικά να γίνει ο καλύτερος δάσκαλος της ημέρας.



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 λίγη νευροεπιστήμη μπορεί να κάνει τα πάντα πιο ξεκάθαρα



Ομάδες
Γονέων



Εργαστήρια



Διαθέξεις



Εκπαιδευτικά
Προγράμματα



Ατομικές
Συνεδρίες
(δια ζώσης & online)



Scan
to explore



Bonding Nest.



bondingnest

www.bondingnest.com

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΑΙΔΙΚαλοκαιρινή
ρουτίνα

Μήπως μας φοβίζει λίγο παραπάνω η χαλάρωση; Τα παιδιά χρειάζονται όρια. Αλλά το καλοκαίρι μας θυμίζει ότι τα όρια και η ακαμψία δεν είναι το ίδιο πράγμα. Κάθε καλοκαίρι βλέπω το ίδιο έργο.

**Τα παιδιά χαλαρώνουν. Και οι γονείς αγχώνονται. Όχι πάντα για τα ίδια τα παιδιά.
Για το πρόγραμμα.
Για τη ρουτίνα.
Για το αν θα «ξεφύγουν».**

Για το αν θα γυρίσουν τον Σεπτέμβριο πιο νωχελικά, πιο χαλαρά, πιο... καλοκαιρινά από όσο θα έπρεπε. Και κάπου εκεί αναρωτιέμαι: Γιατί μας φοβίζει τόσο πολύ η χαλάρωση; Ίσως γιατί ζούμε σε μια κοινωνία που έχει μάθει να τρέχει διαρκώς. Να παράγει. Να οργανώνει. Να βελτιστοποιεί. Και όταν ξαφνικά εμφανίζεται λίγο κενός χώρος στο πρόγραμμα, δεν ξέρουμε πάντα τι να τον κάνουμε.

Κι όμως, το καλοκαίρι δεν είναι απλώς μια παύση από το σχολείο.

Είναι μια ευκαιρία να πάρει ανάσα όλη η οικογένεια. Να ξεκαθαρίσω όμως κάτι πριν συνεχίσουμε. Κάθε φορά που μιλάμε για χαλάρωση το καλοκαίρι, κάποιοι φαντάζονται ένα παιδί που κοιμάται στις 2 τα ξημερώματα, τρώει πατατάκια για πρωινό και έχει ξεχάσει τι μέρα είναι.

Δεν μιλάω γι' αυτό. Τα παιδιά εξακολουθούν να χρειάζονται ύπνο. Εξακολουθούν να χρειάζονται κάποια όρια. Εξακολουθούν να χρειάζονται ενήλικες που κρατούν το τιμόνι. Απλώς ίσως το καλοκαίρι το τιμόνι να μην χρειάζεται να είναι τόσο σφιχτά πιασμένο. Γιατί υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην ευελιξία και στην πλήρη απουσία δομής.

Το παιδί που κοιμάται λίγο αργότερα επειδή είδε μια ταινία με την οικογένειά του δεν είναι το ίδιο με το παιδί που δεν έχει πλέον κανέναν ρυθμό. Το παιδί που τρώει ένα παγωτό παραπάνω στις διακοπές δεν είναι το ίδιο με το παιδί που δεν έχει κανένα όριο. Όπως συμβαίνει σχεδόν πάντα στη γονεϊκότητα, η μαγεία βρίσκεται κάπου στη μέση.

Και η αλήθεια είναι ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος αγαπά αυτή τη μέση διαδρομή.

Τα παιδιά νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια όταν γνωρίζουν περίπου τι να περιμένουν μέσα στην ημέρα τους. Γι' αυτό και κάποια σταθερά σημεία –ο ύπνος, τα γεύματα, οι οικογενειακές συνήθειες– συνεχίζουν να είναι σημαντικά ακόμη και το καλοκαίρι. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι κάθε ώρα πρέπει να είναι προγραμματισμένη. Ούτε ότι κάθε μέρα πρέπει να μοιάζει με την προηγούμενη. Μερικές φορές ένα παιδί χρειάζεται να ξυπνήσει λίγο πιο αργά.

Να μέινει λίγο περισσότερο στην παραλία.
Να γελάσει στο μπαλκόνι μέχρι αργά.
Να χάσει για λίγο την αίσθηση του χρόνου.
Γιατί αυτές οι στιγμές δεν χαλούν τη ρουτίνα.
Γίνονται μέρος της ζωής.
Και ίσως τελικά το καλοκαίρι να μην είναι μόνο διάλειμμα για τα παιδιά.

Ίσως να είναι και ένα μικρό τεστ για εμάς τους ενήλικες. Πόσο αντέχουμε να μην υπάρχει συνεχώς πρόγραμμα; Πόσο αντέχουμε να μην «παράγεται» κάτι; Πόσο αντέχουμε να βλέπουμε ένα παιδί να απολαμβάνει απλώς τον χρόνο του χωρίς να προσπαθεί να πετύχει κάτι; Γιατί πολλές φορές το άγχος για τη ρουτίνα δεν λέει μόνο κάτι για τα παιδιά. Λέει και κάτι για εμάς. Ίσως τελικά ο στόχος του καλοκαιριού να μην είναι να χάσουμε τη ρουτίνα. Ίσως να είναι να θυμηθούμε γιατί υπάρχει. Η ρουτίνα υπάρχει για να υπηρετεί τη ζωή. Όχι η ζωή τη ρουτίνα.

Και αν στο τέλος του καλοκαιριού το παιδί σας έχει κοιμηθεί λίγο παραπάνω, έχει φάει μερικά παγωτά περισσότερα, έχει γελάσει περισσότερο και έχει περάσει περισσότερο χρόνο με τους ανθρώπους που αγαπά, πιθανότατα δεν χάθηκε τίποτα σημαντικό. Ίσως μάλιστα να κερδήθηκαν μερικά πράγματα που δεν μετριοούνται σε πρόγραμμα, στόχους ή επιδόσεις. Και συνήθως αυτά είναι που μένουν περισσότερο.

Αυτοσυμπόνια Η δύναμη να

ΓΙΝΟΥΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

Πόσες φορές έχετε μιλήσει στον εαυτό σας με τρόπο που δεν θα μιλούσατε ποτέ σε έναν άνθρωπο που αγαπάτε; Ένα λάθος στη δουλειά, μια αποτυχία, μια δύσκολη απόφαση ή μια στιγμή αδυναμίας αρκούν για να ενεργοποιηθεί ο πιο αυστηρός κριτής της ζωής μας: ο ίδιος μας ο εαυτός.

Είναι εντυπωσιακό ότι, ενώ δείχνουμε κατανόηση στους φίλους, στους συνεργάτες ή στα παιδιά μας όταν δυσκολεύονται, τις περισσότερες φορές στερούμε αυτή τη στάση από τον άνθρωπο που τη χρειάζεται περισσότερο από όλους: εμάς τους ίδιους.

Αυτό ακριβώς πραγματεύεται η έννοια της αυτοσυμπόνιας, μια από τις σημαντικότερες έννοιες της σύγχρονης ψυχολογίας, η οποία έχει τις ρίζες της στη βουδιστική φιλοσοφία.

Η ψυχολόγος Kristin Neff, που εισήγαγε επιστημονικά την έννοια στον τομέα της ψυχολογίας, ορίζει την αυτοσυμπόνια ως την ικανότητα να αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με καλοσύνη, κατανόηση και αποδοχή όταν βιώνουμε δυσκολίες, αποτυχίες ή προσωπικό πόνο. Η αυτοσυμπόνια δεν σημαίνει να λυπόμαστε τον εαυτό μας ούτε να δικαιολογούμε τα λάθη μας. Σημαίνει να στεκόμαστε δίπλα του όπως θα στεκόμασταν σε έναν αγαπημένο μας άνθρωπο όταν το έχει ανάγκη.

Η Neff περιγράφει τρία βασικά στοιχεία της αυτοσυμπόνιας:

Το πρώτο είναι η καλοσύνη προς τον εαυτό μας. Αντί να τιμωρούμε τον εαυτό μας όταν κάτι δεν πηγαίνει καλά, να επιλέγουμε συνειδητά να του φερθούμε με αποδοχή, κατανόηση και φροντίδα.

Το δεύτερο είναι η κοινή ανθρώπινη εμπειρία. Συχνά, όταν αποτυγχάνουμε, νιώθουμε ότι μόνο εμείς δυσκολευόμαστε ή ότι μόνο εμείς δεν είμαστε αρκετά καλοί. Η πραγματικότητα όμως είναι εντελώς διαφορετική από τις πεποιθήσεις μας. Η αποτυχία, η αβεβαιότητα και η ευαλωτότητα αποτελούν μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας και μας ενώνουν πολύ περισσότερο από όσο μας χωρίζουν.

Το τρίτο στοιχείο είναι η ενσυνειδητότητα. Πρόκειται για την ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα δύσκολα συναισθήματά μας χωρίς να τα αγνοούμε αλλά και χωρίς να τα αφήνουμε να μας κυριεύουν και να μας κατακλύζουν.

Οι επιστημονικές έρευνες των τελευταίων είκοσι ετών έχουν δείξει ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας έχουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή και καλύτερη ψυχολογική ευημερία. Παράλληλα, βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και έντονου αυτοκριτικού λόγου. Δεν είναι τυχαίο ότι η αυτοσυμπόνια θεωρείται σήμερα ένας σημαντικός προστατευτικός παράγοντας για την ψυχική υγεία.

Ίσως, όμως, το σημαντικότερο δώρο της αυτοσυμπόνιας να είναι η συμβολή της στην ευτυχία μας. Όταν σταματάμε να πολεμάμε τον εαυτό μας και αρχίζουμε να τον αντιμετωπίζουμε με κατανόηση, δημιουργούμε

τις προϋποθέσεις για μεγαλύτερη ψυχική ηρεμία και εσωτερική ισορροπία. Η ευτυχία δεν προκύπτει επειδή εξαφανίζονται οι δυσκολίες της ζωής, αλλά επειδή αλλάζει ο τρόπος με τον οποίο στεκόμαστε απέναντί τους. Όταν αντιμετωπίζουμε τα λάθη μας με κατανόηση αντί με αυστηρότητα, μειώνεται ο φόβος της αποτυχίας και ενισχύεται η αυτοπεποίθησή μας. Αντί να πιστεύουμε ότι ένα λάθος μάς χαρακτηρίζει ως ανθρώπους, μαθαίνουμε να το βλέπουμε ως μια ευκαιρία μάθησης, ανάπτυξης και εξέλιξης.

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι αν πάψουν να είναι αυστηροί με τον εαυτό τους, θα χάσουν τα κίνητρά τους ή θα

πάψουν να εξελίσσονται. Στην πραγματικότητα, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Η αυτοσυμπόνια δεν μειώνει τη φιλοδοξία μας, μειώνει τον φόβο της αποτυχίας. Όταν ξέρουμε ότι ένα λάθος δεν θα συνοδεύει από αμείλικτη αυτοκριτική, τολμάμε περισσότερο, δοκιμάζουμε νέα πράγματα και ανακαλύπτουμε πολύ πιο γρήγορα μετά από μια αποτυχία. Η αληθινή ανθεκτικότητα δεν γεννιέται από την τελειότητα, αλλά από την ικανότητά μας να στεκόμαστε δίπλα στον εαυτό μας όταν τα πράγματα δεν εξελίσσονται όπως θα θέλαμε.

Οι άνθρωποι που έχουν αυτοσυμπόνια δεν έχουν χαμηλότερα πρότυπα. Έχουν ένα διαφορετικό τρόπο να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες. Δεν εγκαταλείπουν όταν αποτυγχάνουν. Δεν παραλύουν από τον φόβο της κριτικής. Αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους χωρίς να καταρρέουν ψυχολογικά και προχωρούμε θάρρος και δυναμισμό.

Ίσως, λοιπόν, η πιο σημαντική ερώτηση που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας είναι η εξής:

«Αν ένας άνθρωπος που αγαπώ περνούσε αυτό που περνάω σήμερα, τι θα του έλεγα;»

Οι περισσότεροι θα απαντούσαμε με λόγια ενθάρρυνσης, αποδοχής και ελπίδας.

Γιατί, λοιπόν, να μη μιλήσουμε έτσι και στον εαυτό μας;

Η αυτοσυμπόνια δεν σημαίνει ότι αγνοούμε τις αδυναμίες μας. Σημαίνει ότι σταματάμε να ορίζουμε την αξία μας μέσα από αυτές. Δεν σημαίνει ότι παραιτούμαστε από την προσπάθεια. Σημαίνει ότι συνεχίζουμε να προσπαθούμε χωρίς να εξαντλούμαστε από την αυτοκριτική.

Σε μια εποχή όπου η επιτυχία, η τελειότητα και η συνεχής επίδοση προβάλλονται ως προϋποθέσεις της προσωπικής αξίας, η αυτοσυμπόνια αποτελεί μια επαναστατική στάση ζωής. Μας υπενθυμίζει ότι η αξία μας δεν εξαρτάται από το πόσο επιτυχημένοι είμαστε, αλλά από το κατά πόσο η ζωή μας είναι συμβατή με το όραμα και τις αξίες μας.

Η αληθινή ψυχική δύναμη δεν βρίσκεται στο να μην πέφτουμε ποτέ. Βρίσκεται στο να μπορούμε να σηκωνόμαστε κάθε φορά με καλοσύνη και συμπόνια απέναντι στον εαυτό μας.

Η σημαντικότερη σχέση που θα χτίσουμε ποτέ δεν είναι με τους άλλους, αλλά με τον ίδιο μας τον εαυτό. Και αυτή η σχέση δεν χρειάζεται περισσότερη αυστηρότητα. Χρειάζεται περισσότερη συμπόνια.

Τζωρτζίνα Σπέντζου
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Corporate & Executive Coach
www.georginaspentzou.com
Instagram: georgina.spentzou
Linked In: Georgina Spentzou



ΤΥΠΩΣΕ τις αναμνήσεις σου

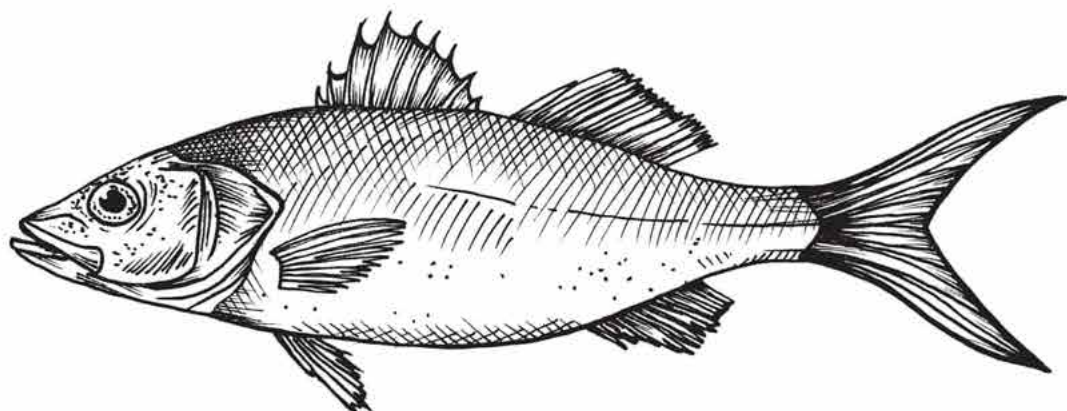


προσωποποιημένα δώρα
γάμος-βάπτιση
εκδηλώσεις-σχολεία
επεξεργασία εικόνας
μοντάζ
μετατροπές
εκτυπώσεις
πιστοποιητικά

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





φουτητής

EST 2005

#Agapametindouleiamas

Delivery by 