

- Αθλητισμός στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού
- Φιλοζωικό Πρόγραμμα
- Ρετρό Διαδρομές 2026 Κλασικά Αυτοκίνητα & Μηχανές

Η ΤΟΠΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΣΕ ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ

Γνωρίστε τον Επαγγελματικό Οδηγό του Psychiko News



Και κάθε κατεργάρης στον πάγκο του...

Η γνωστή λαϊκή φράση «κάθε κατεργάρης στον πάγκο του» έχει τις ρίζες της στα παλιά κάτεργα, τα κωπήλατα πλοία όπου κάθε κωπηλάτης είχε τη δική του θέση και επέστρεφε στον πάγκο του μόλις τελείωνε η ανάπαυλα. Σήμερα τη χρησιμοποιούμε πιο ανάλαφρα, για να δηλώσουμε το τέλος των διακοπών και την επιστροφή όλων στη δουλειά και στις καθημερινές τους υποχρεώσεις.

Και κάπως έτσι, επιστρέφουμε όλοι στον δικό μας «πάγκο».

Ο δικός μου πάγκος είναι το Psychiko News: η ενημερωτική ιστοσελίδα, το ψηφιακό περιοδικό που ξεφυλλίζετε αυτή τη στιγμή και, πλέον, ο νέος Επαγγελματικός Οδηγός.

Το Psychiko News δημιουργήθηκε με την πεποίθηση ότι όσα συμβαίνουν δίπλα μας έχουν σημασία. Ότι η καθημερινότητα της Φιλοθέης, του Ψυχικού και του Νέου Ψυχικού αξίζει να καταγράφεται, να συζητείται και να προβάλλεται με καλή πρόθεση, αισιοδοξία, ευγένεια και σεβασμό στους ανθρώπους και στον τόπο μας.

Στην ίδια προσπάθεια έρχεται τώρα να προστεθεί ο Επαγγελματικός Οδηγός. Ένα νέο εγχείρημα που δεν δημιουργήθηκε απλώς για να συγκεντρώσει επωνυμίες, διευθύνσεις και τηλέφωνα. Φιλοδοξεί να γίνει ένας ζωντανός οργανισμός, ο οποίος θα εξελίσσεται συνεχώς, θα βοηθά τους κατοίκους να βρίσκουν όσα χρειάζονται κοντά τους και θα προσφέρει στους επαγγελματίες έναν σύγχρονο και ολοκληρωμένο χώρο για να παρουσιάζουν τη δουλειά τους.

Ιστοσελίδα, περιοδικό και Επαγγελματικός Οδηγός αποτελούν πλέον τα τρία μέρη μιας κοινής προσπάθειας: να ενισχύσουμε την τοπική ενημέρωση, να αναδείξουμε ανθρώπους και δημιουργικές πρωτοβουλίες, να στηρίξουμε την αγορά της περιοχής και να φέρουμε την τοπική κοινωνία πιο κοντά.

Η νέα σεζόν ξεκινά με περισσότερη δουλειά, αλλά και με νέες ιδέες, στόχους και αισιοδοξία.

Καλό φθινόπωρο, καλή επιστροφή και καλή δύναμη σε όλους. Εύχομαι η νέα σεζόν να φέρει υγεία, δημιουργικότητα, όμορφες συνεργασίες και περισσότερους λόγους να βλέπουμε τον τόπο μας με αισιοδοξία.

**Και τώρα... κάθε κατεργάρης
στον πάγκο του!**

PsychikoNews

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Φωτογραφίες: **PIXABAY & Iliadakis Constantin**

Επιμέλεια δημιουργικού – Σελιδοποίηση:
Chara Vaska

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

* Τα ενυπόγραφα άρθρα απηχούν τις απόψεις των αρθρογράφων.

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



Ιωάννης Ανδριόπουλος

Από το 1987



Χρυσός & Ασήμι

Χειροποίητα κοσμήματα - Ειδικές κατασκευές - Επισκευές



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

Η φιλοζωία στην πράξη

Η αρχή έγινε με τον Γιάννη Δελακουρίδη, ο οποίος, από τα πρώτα βήματα της σημερινής δημοτικής αρχής, έθεσε τις βάσεις και οργάνωσε το φιλοζωικό πρόγραμμα του Δήμου. Τη σκυτάλη παρέλαβε η Χρυσάνθη Βαβέτη, συμβάλλοντας στη συνέχιση και την εδραίωσή του. Σήμερα, τη συνέχιση του φιλοζωικού προγράμματος έχει αναλάβει ο Γιώργος Μπρέλλας, με υπευθυνότητα και ενσυναίσθηση.



Η διαδρομή αυτή δείχνει ότι, όταν υπάρχει συνέχεια, συνεργασία και πραγματικό ενδιαφέρον, η φιλοζωία παύει να αποτελεί μια θεωρητική διακήρυξη και μετατρέπεται σε καθημερινή, οργανωμένη δράση με απτά αποτελέσματα.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΕΩΣ ΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ: ΤΟ ΦΙΛΟΖΩΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Η προγραμματισμένη διανομή ξηράς τροφής προς τους εθελοντές σίτισης του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 15 Σεπτεμβρίου, στο Δημοτικό Κτίριο της οδού Καλλάρη στο Ψυχικό.

Συνολικά παραδόθηκαν 200 σάκοι των 10 κιλών premium ξηράς τροφής, δηλαδή δύο τόνοι, στους εθελοντές που φροντίζουν συστηματικά τις αδέσποτες γάτες στις τρεις Δημοτικές Κοινότητες.

Η ποσότητα αυτή αποτελεί μέρος του ετήσιου προγράμματος, μέσω του οποίου ο Δήμος διαθέτει συνολικά 12,5 τόνους ξηράς τροφής για τα αδέσποτα ζώα.

Η ανταπόκριση των εθελοντών ήταν, όπως κάθε φορά, άμεση. Πρόκειται για ανθρώπους που προσφέρουν καθημερινά χρόνο και φροντίδα, αναλαμβάνοντας ένα σημαντικό μέρος της σίτισης των αδέσποτων γατών. Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία έχει η συνεργασία μεταξύ όσων δραστηριοποιούνται στα ίδια σημεία, ώστε η τροφή να αξιοποιείται σωστά και να διατηρούνται η καθαριότητα και η υγιεινή μετά τη σίτιση. Στη διανομή παρευρέθηκαν η προϊσταμένη της Υπηρεσίας Διαχείρισης Αδέσποτων Ζώων Συντροφιάς, Χαρά Σεβοπούλου, η υπάλληλος του Τμήματος, Αφροδίτη Τσερνετοπούλου, και ο Γιώργος Βαφιαδάκης από την Υπηρεσία Καθαριότητας. Στη διαδικασία συμμετείχε και ο αρμόδιος αντιδήμαρχος Γιώργος Μπρέλλας, ο οποίος συνέδραμε πρακτικά και ευχαρίστησε τους εθελοντές για τη συνεπή προσφορά τους.

ΤΑ ΣΠΙΤΑΚΙΑ ΤΩΝ ΓΑΤΟΑΠΟΙΚΙΩΝ

Ήταν Οκτώβριος του 2024, όταν είχε ήδη αρχίσει να ξεδιπλώνεται

το φιλοζωικό πρόγραμμα του Δήμου και τοποθετήθηκαν τα πρώτα 19+1 σπιτάκια σίτισης και προστασίας, τα οποία εξασφαλίστηκαν μέσω χορηγιών.

Τα σπιτάκια δημιούργησαν σταθερά, αναγνωρίσιμα σημεία παροχής τροφής και νερού, προσφέροντας συγχρόνως στις γάτες μια στοιχειώδη προστασία από τον ήλιο, τη βροχή και το κρύο. Βοηθούν στην καλύτερη οργάνωση της φροντίδας των γατοαποικιών, περιορίζουν τη διάσπαρτη τοποθέτηση τροφών και διευκολύνουν τον εντοπισμό άρρωστων, τραυματισμένων ή νεοεμφανιζόμενων ζώων.

Σήμερα ετοιμάζεται η δεύτερη παρτίδα από σπιτάκια, επίσης μέσω χορηγιών. Οι νέες κατασκευές θα τοποθετηθούν σε επιλεγμένα σημεία της Φιλοθέης, του Ψυχικού και του Νέου Ψυχικού, όπου έχουν καταγραφεί γατοαποικίες και αυξημένες ανάγκες. Έτσι, διευρύνεται σταδιακά το οργανωμένο δίκτυο σίτισης και προστασίας.

Η αρχική τοποθέτηση των 20 κατασκευών δεν φαίνεται, επομένως, να ήταν μια αποσπασματική ενέργεια, αλλά η αφετηρία μιας προσπάθειας που συνεχίζεται. Η φροντίδα, ο καθαρισμός και η συστηματική παρακολούθηση των σημείων έχουν ανατεθεί σε αρμόδιο εξωτερικό συνεργάτη, ενώ σημαντική παραμένει η συμβολή των εθελοντών που γνωρίζουν τις ανάγκες κάθε γατοαποικίας.

Ένα χρήσιμο επόμενο βήμα θα ήταν η δημιουργία ενός εσωτερικού ψηφιακού χάρτη των γατοαποικιών. Σε αυτόν θα μπορούσαν να καταγράφονται η θέση και ο πληθυσμός κάθε αποικίας, τα σημεία σίτισης, οι στεριώσεις και οι κτηνιατρικές παρεμβάσεις. Έτσι, οι ανάγκες θα παρακολουθούνται καλύτερα και οι διαθέσιμοι πόροι θα κατανέμονται με μεγαλύτερη ακρίβεια.

ΤΟ 15310 ΚΑΙ Η ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΑ ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

Μια ακόμη σημαντική πλευρά του προγράμματος είναι η αντιμετώπιση των έκτακτων περιστατικών. Ένα τραυματισμένο αδέσποτο, μια γάτα που έχει εγκλωβιστεί ή ένα νεκρό ζώο στο οδόστρωμα απαιτούν άμεση κινητοποίηση. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι κάτοικοι μπορούν να καλούν το



15310, την Ενιαία Γραμμή Υποστήριξης Ευπαθών Ομάδων και Έκτακτων Αναγκών του Δήμου.

Η γραμμή λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα, με αστική χρέωση, και καλύπτει, μεταξύ άλλων, περιστατικά τραυματισμένων αδέσποτων ζώων. Προσφέρει έτσι ένα σταθερό σημείο επικοινωνίας, ακόμη και εκτός του ωραρίου των δημοτικών υπηρεσιών.

Πέρα, όμως, από όσα προβλέπονται θεωρητικά, υπάρχει και η εικόνα της πράξης. Κατά τη διάρκεια αυτού του καλοκαιριού έτυχε να βρεθώ αυτόπτης μάρτυρας σε διαφορετικά περιστατικά: ατυχήματα με ζώα, περιπτώσεις τραυματισμένων ζώων, αλλά και εγκλωβισμούς που απαιτούσαν παρέμβαση.

Η προσωπική μου εμπειρία από τις κλήσεις στο 15310 ήταν πολύ θετική. Υπήρξε άμεση ανταπόκριση, σωστή καταγραφή των πληροφοριών και κινητοποίηση των αρμόδιων ανθρώπων για τη διαχείριση των περιστατικών. Αυτό έχει ιδιαίτερη αξία, γιατί σε μια δύσκολη στιγμή ο πολίτης δεν χρειάζεται απλώς έναν τηλεφωνικό αριθμό, αλλά τη βεβαιότητα ότι κάποιος θα ακούσει και θα αναλάβει δράση.

Η διάθεση τροφής, τα οργανωμένα σημεία σίτισης, η συνεργασία με τους εθελοντές και η ανταπόκριση στα επείγοντα συνθέτουν μια προσπάθεια που έχει αποκτήσει πραγματική παρουσία στην καθημερινότητα του Δήμου. Υπάρχουν πάντοτε περιθώρια βελτίωσης, όμως όσα έχουν γίνει μέχρι σήμερα αποτελούν μια ουσιαστική και θετική βάση για τη συνέχεια.

Φυσικά, παραμένουν ακόμη ανοιχτές ορισμένες από τις προεκλογικές δεσμεύσεις του δημάρχου Μπάμπη Μπονάτσου, όπως η απόκτηση οχήματος περισυλλογής ζώων, η δημιουργία καταφυγίου και η διαμόρφωση πάρκων σκύλων. Πρόκειται για παρεμβάσεις που, σύμφωνα με τον σχεδιασμό του Δήμου, έχουν ήδη δρομολογηθεί προς υλοποίηση.

Γράφει: Ηλιαδάκης Κωνσταντίνος

SABLO

lounge Cafe

ALL DAY EXPERIENCE



scan me for web

Θράκης 2, Φιλοθέη 152 37, Αθήνα. - e. info@sablounge.gr
t. : 2106844393 - @: [sablounge.gr](https://www.instagram.com/sablounge.gr)

[sablo_cafe_bar_restaurant](https://www.instagram.com/sablo_cafe_bar_restaurant)
 [Sablo Filothei](https://www.facebook.com/SabloFilothei)

Προγράμματα Αθλητισμού

Ξεκίνησαν οι εγγραφές για τα κάτωθι Προγράμματα Αθλητισμού

- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ
- ΧΡΗΣΗ ΓΗΠΕΔΟΥ ΤΕΝΙΣ ΑΠΟ ΕΝΗΛΙΚΕΣ – ΚΡΑΤΗΣΗ ΓΗΠΕΔΟΥ
- ΣΤΙΒΟΣ ΚΟΙΝΟ

Ο Δήμος Φιλοθέης – Ψυχικού στέκεται δίπλα στους πολίτες, προσφέροντας ίσες ευκαιρίες συμμετοχής, πρόσβαση σε ποιοτικές δραστηριότητες για όλους και ουσιαστική στήριξη σε όσους το έχουν περισσότερο ανάγκη:

- ΑΜΕΑ και άτομα με αναπηρία άνω του 67% συμμετέχουν ΔΩΡΕΑΝ σε όλα τα προγράμματα, εφόσον είναι δημότες ή κάτοικοι. Η πρόβλεψη για τους αντίστοιχους ετεροδημότες ανέρχεται στο 30%.
- Τρίτεκνοι, πολύτεκνοι και μέλη μονογονεϊκών οικογενειών, δικαιούνται έκπτωσης 40% σε όλα τα προγράμματα, με τα αντίστοιχα δικαιολογητικά αν είναι δημότες ή κάτοικοι. Η έκπτωση για την συγκεκριμένη κατηγορία ανέρχεται στο 30% αν πρόκειται για ετεροδημότες.
- Παράλληλα, όλοι οι πολίτες έχουν δικαίωμα έκπτωσης όταν επιλέγουν συμμετοχή για μεγάλα χρονικά διαστήματα (3 μήνες, 6 μήνες ή 1 έτος), αφού υπάρχει η δυνατότητα προαγοράς της συνδρομής με έκπτωση. Διαβάστε τις επιλογές προαγοράς συνδρομής, στην ιστοσελίδα του Δήμου.

Όπως πάντα, οι εγγραφές γίνονται μέσω της ειδικής πλατφόρμας, στην ιστοσελίδα του Δήμου

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

(Δημοτικό Κολυμβητήριο Νέου Ψυχικού "Θάνος Βεζυργιάννης", Ρ.Φεραίου & Μπουμπουλίνας)

1. Ιατρική Γνωμάτευση Καρδιολόγου ή (Ειδικού) Παθολόγου ή Γενικού Ιατρού
2. Ιατρική Γνωμάτευση Δερματολόγου (δεκτή και Γενικού Ιατρού ή Ειδικού Παθολόγου εφόσον αναφέρεται)
3. Αποδεικτικό ιδιότητας δημότη ή κατοίκου:
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΗ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ ή ΝΕΡΟΥ ή ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΔΟΥ ή ΑΛΛΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΓΓΡΑΦΟ.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

(Δημοτικό Κολυμβητήριο Νέου Ψυχικού, "Θάνος Βεζυργιάννης", Ρ.Φεραίου & Μπουμπουλίνας)

1. Αποδεικτικό ιδιότητας δημότη ή κατοίκου:
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΗ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ ή ΝΕΡΟΥ ή ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΔΟΥ ή ΑΛΛΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΓΓΡΑΦΟ.
2. Υπεύθυνη Δήλωση ότι αναλαμβάνετε την ευθύνη για την άσκηση του παιδιού χωρίς παρουσία προπονητή (βρείτε και κατεβάστε το πρότυπο στα Χρήσιμα Έγγραφα στο προφίλ σας)
3. Ιατρική γνωμάτευση Παιδιάτρου ή Παθολόγου/Γενικού Γιατρού ή Καρδιολόγου

Ωράριο λειτουργίας κολυμβητηρίου:

Δευτέρα- Παρασκευή : 08:00-21:15

Σάββατο : 08:00-13:45

ΧΡΗΣΗ ΓΗΠΕΔΟΥ ΤΕΝΙΣ ΑΠΟ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΡΑΤΗΣΗ ΓΗΠΕΔΟΥ (Γήπεδο Τένις Νέου Ψυχικού, Καλαβρύτων & Αγ.Γεωργίου)

1. Υπεύθυνη δήλωση ανάληψης ευθύνης για θέματα υγείας και τήρησης κανόνων άθλησης (Παρακαλούμε κατεβάστε και συμπληρώστε το αρχείο από τα Χρήσιμα Έγγραφα στην αρχική σελίδα του προφίλ σας)
2. Αποδεικτικό ιδιότητας δημότη ή κατοίκου:
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΗ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ ή ΝΕΡΟΥ ή ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΔΟΥ ή ΑΛΛΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΓΓΡΑΦΟ.

Ωράριο λειτουργίας γηπέδων:

Μεγάλο γήπεδο:

Δευτέρα- Παρασκευή : 09:00-16:00 & 21:00-22:00

Σάββατο & Κυριακή : 10:00-15:00 & 17:00-21:00

Μικρό γήπεδο:

Δευτέρα- Παρασκευή : 09:00-22:00

Σάββατο & Κυριακή : 10:00-15:00 & 17:00-21:00

(ΠΡΙΝ ΥΠΟΒΑΛΕΤΕ ΤΗΝ ΑΙΤΗΣΗ ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΑ στο: 6974896583, Δευτέρα-



ΔΗΜΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Προγράμματα Αθλητισμού

*Ξεκίνησαν
οι εγγραφές!*

Παρασκευή : 14:00-21:00)

ΣΤΙΒΟΣ ΚΟΙΝΟ

(Δημοτικό Γυμναστήριο Φιλοθέης 'ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ', Π. Καλλιγιά 77)

1. Ιατρική Γνωμάτευση Καρδιολόγου ή (Ειδικού) Παθολόγου ή Γενικού Ιατρού
2. Αποδεικτικό ιδιότητας δημότη ή κατοίκου:
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΗ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ ή ΝΕΡΟΥ ή ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΔΟΥ ή ΑΛΛΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΓΓΡΑΦΟ.

Ωράριο διάθεσης στίβου στο κοινό :

ΔΕΥΤ: 7.00-9.40, 15.00-18.45, 21.00-21.45, ΤΡ: 07.00-9.00 & 15.00-16.45, ΤΕΤ: 7.00-9.00 & 15.00-21.45, ΠΕΜ: 07.00-9.00 & 15.00-16.45, ΠΑΡ: 7.00-9.40, 15.00-18.45, 21.00-21.45, ΣΑΒ: 13.00-15.00

Πληροφορίες για εγγραφές και πληρωμές:

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΤΕΝΙΣ

Δευτέρα - Παρασκευή 09:00-20:00: 2106728043 , 2106834550 & 2106834448

ΣΤΙΒΟΣ:

Δευτέρα- Παρασκευή 11:00-14:00: 2106812406

Για τα κάτωθι προγράμματα, θα ακολουθήσει νεότερη ανακοίνωση:

- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ & ΣΩΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
- FITNESS PILATES ΕΝΗΛΙΚΩΝ & YOGA ΕΝΗΛΙΚΩΝ
- ΤΕΝΙΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
- ΤΕΝΙΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΝΗΛΙΚΩΝ
- ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΝΗΛΙΚΩΝ
- ΡΥΘΜΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΠΗΓΗ: <https://philothei-psychiko.gov.gr>

Ευρωπαϊκής

1955

70 ΧΡΟΝΙΑ

*αγάπη για το
το Σουβλάκι*

ΦΙΛΟΘΗ

• Λεωφόρος Καποδιστρίου 78

2106828207

ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ

• Λεωφ. Δεκελείας 83

2102510768



Αθλητικές επιλογές για όλες τις ηλικίες στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού

Από το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και τον στίβο μέχρι το χάντμπολ, την κολύμβηση, το καράτε, το Pilates και το σκάκι

Η νέα αθλητική περίοδος βρίσκει τα σωματεία του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού με ένα πλούσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων για παιδιά, εφήβους και ενήλικους. Ομαδικά και ατομικά αθλήματα, προγράμματα άσκησης και επιλογές πνευματικής καλλιέργειας δημιουργούν ευκαιρίες συμμετοχής για διαφορετικές ηλικίες, ενδιαφέροντα και επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Ο Αθλητικός Όμιλος Φιλοθέης, ο Ποδοσφαιρικός Όμιλος Ψυχικού, ο Αθλητικός Ποδοσφαιρικός Όμιλος Ψυχικού, ο Ποσειδών Νέου Ψυχικού και η Ακαδημία Σκάκι Νέου Ψυχικού συνεχίζουν τη δραστηριότητά τους, δίνοντας τη δυνατότητα στους κατοίκους να γνωρίσουν ένα άθλημα ή να εξελιχθούν μέσα σε ένα οργανωμένο περιβάλλον.



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ

Ο ιστορικός Ποδοσφαιρικός Όμιλος Ψυχικού – ΠΟΨ λειτουργεί οργανωμένη Ακαδημία Ποδοσφαίρου, με τμήματα ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των παιδιών.

Οι νεαροί αθλητές μαθαίνουν τις βασικές αρχές του ποδοσφαίρου, αναπτύσσουν τις τεχνικές και κινητικές τους δεξιότητες και εξοικειώνονται με τη συνεργασία, τη συνέπεια και την ευγενή ήττα. Τα τμήματα συμμετέχουν επίσης σε αγώνες και διοργανώσεις, αποκτώντας πολύτιμες αθλητικές εμπειρίες. Στη δραστηριότητα του Ομίλου περιλαμβάνονται ακόμη η κολύμβηση και προγράμματα γυμναστικής.

Επικοινωνία: 210 6745704 – popscf1926@gmail.com – Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού, Ρήγα Φεραίου και Μπουμπουλίνας – www.popscf.gr.



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Ο Αθλητικός Όμιλος Φιλοθέης, με έτος ίδρυσης το 1956 και έδρα το Δημοτικό Στάδιο Φιλοθέης «Στέλιος Κυριακίδης», προσφέρει προγράμματα στίβου, μπάσκετ, καράτε και Pilates.

Οι Ακαδημίες Στίβου απευθύνονται σε παιδιά Νηπιαγωγείου και Δημοτικού, ενώ λειτουργεί και Φυτώριο – Προαγωνιστικό τμήμα. Μέσα από το τρέξιμο, τα άλματα, τις ρίψεις και το παιχνίδι, τα παιδιά αναπτύσσουν τη φυσική τους κατάσταση, τον συντονισμό και την αυτοπεποίθησή τους.

Στο μπάσκετ λειτουργούν ακαδημίες, καθώς και τμήματα Παίδων, Εφήβων, Κορασίδων και Νεανίδων. Το Καράτε απευθύνεται σε παιδιά Δημοτικού, μεγαλύτερους και προχωρημένους αθλητές, συνδυάζοντας την άσκηση με την πειθαρχία, τον σεβασμό και τον αυτοέλεγχο. Για τους ενήλικους προσφέρεται Pilates για γυναίκες και άνδρες, ανεξάρτητα από το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Επικοινωνία: Στίβος και γενικές πληροφορίες: 210 6841218 – Μπάσκετ: 694 5720194 – Καράτε: 697 6795612 – Email: aof1956@gmail.com.



ΑΠΟΨ – ΑΚΑΔΗΜΙΑ HANDBALL

Η Ακαδημία Handball του Αθλητικού Ποδοσφαιρικού Ομίλου Ψυχικού – ΑΠΟΨ προσφέρει στα παιδιά τη δυνατότητα να γνωρίσουν ένα γρήγορο ομαδικό άθλημα που συνδυάζει ταχύτητα, τεχνική, δύναμη και αντίληψη.

Λειτουργούν τμήματα Under 9, Under 11, Under 13 και Under 15 για αγόρια και κορίτσια. Μέσα από την προπόνηση, τα παιδιά καλλιεργούν τη συνεργασία, την αυτοπειθαρχία και την ικανότητα λήψης αποφάσεων.

Επικοινωνία: 693 6630610 – Τεχνικός επικεφαλής: Κωστής Μπούνας – www.apopsychiko.com/handball.

ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

Ο Ποσειδών Αθλητικός Όμιλος Νέου Ψυχικού, που ιδρύθηκε το 1963, δραστηριοποιείται κυρίως στο μπάσκετ και την κολύμβηση.

Στις ακαδημίες μπάσκετ τα παιδιά αναπτύσσουν τεχνικές δεξιότητες και μαθαίνουν να λειτουργούν ως μέλη μιας ομάδας. Στα τμήματα κολύμβησης εξοικειώνονται με το νερό και διδάσκονται σωστά το άθλημα, με την καθοδήγηση εξειδικευμένων προπονητών.

Επικοινωνία: 210 6728930 – aoposeidon@yahoo.gr – Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού.



**ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΚΑΚΙ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ**

Η Ακαδημία Σκάκι Νέου Ψυχικού λειτουργεί τμήματα για παιδιά προσχολικής ηλικίας, μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου, αλλά και ενήλικους. Υπάρχουν επίπεδα αρχαρίων και προχωρημένων, ειδικά τμήματα για παιδιά Νηπιαγωγείου και Α΄ Δημοτικού, καθώς και δυνατότητα διαδικτυακών μαθημάτων.

Μέσα από το σκάκι καλλιεργούνται η συγκέντρωση, η στρατηγική σκέψη, η υπομονή και η δημιουργικότητα, ενώ η Ακαδημία συμμετέχει σε διοργανώσεις και οργανώνει εσωτερικά και ανοικτά τουρνουά.

Επικοινωνία: 697 7220309 – Ρήγα Φεραίου 38 και Ξενοπούλου 13, Νέο Ψυχικό – www.psychikochess.gr.

Ένα ευρύ δίκτυο αθλητικών επιλογών

Οι παραπάνω προτάσεις καλύπτουν σημαντικό μέρος των αναγκών της τοπικής κοινωνίας. Παράλληλα, ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού προσφέρει δημοτικά αθλητικά προγράμματα, συμπληρώνοντας τη δραστηριότητα των σωματείων με επιλογές όπως κολύμβηση για ανηλίκους και ενήλικους, χρήση γηπέδων τένις και πρόσβαση στον στίβο.

Για πληροφορίες σχετικά με τμήματα, ηλικίες, ωράρια, κόστος και διαθεσιμότητα θέσεων, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν απευθείας με τα σωματεία ή με τις αρμόδιες υπηρεσίες του Δήμου.



Pilates & Dance Studio
Petros Kouroupakis

☎ 216-8095966
📍 166 Kifisias, Neo Psychiko

Ρετρό Διαδρομές 2026

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Συνδιοργανωτής: **ΙΔΟΡΟ**
ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΤΩΝ ΠΟΛΕΩΝ ΜΕ ΠΟΛΙΣ

ΡΕΤΡΟ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ 2026

Κλασικά Αυτοκίνητα & Μηχανές

Κυριακή 4 Οκτωβρίου

📍 Α' Πλατεία Π. Ψυχικού (Blue Bell)

10.00 Επίδειξη Κλασικών Αυτοκινήτων
11.00 Περιήγηση και Κυνήγι Θησαυρού
12.30 Μουσικό Αφιέρωμα
Ελληνικός Κινηματογράφος

Δραστηριότητες για παιδιά

🎬 **CRAFTS & STAY**

Η εκδήλωση είναι αφιερωμένη στον ελληνικό κινηματογράφο των δεκαετιών '60 & '70

Είσοδος Ελεύθερη

Αιγίδα:

Υποστηρικτές:

Κλασικά Αυτοκίνητα & Μηχανές

Η μεγάλη γιορτή του κλασικού οχήματος επιστρέφει! Μετά την επιτυχημένη περσινή «επανεκκίνηση» της αγαπημένης διοργάνωσης, ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού και ο Σύλλογος ΙΔΟΡΟ – Ιστορικές Διαδρομές Οχημάτων με Ρόδες, δίνουν και φέτος ραντεβού με τους λάτρεις της αυτοκίνησης και όλους όσοι αγαπούν τα κλασικά οχήματα, την ιστορία και τη γοητεία μιας άλλης εποχής.

Την Κυριακή 4 Οκτωβρίου, μοναδικά αυτοκίνητα και μηχανές θα γεμίσουν την πόλη μας, σε μια ξεχωριστή ημέρα γεμάτη περιήγηση, θέαμα, μουσική, κινηματογράφο, παιχνίδι και... περιπέτεια!

Φέτος, οι «Ρετρό Διαδρομές» ταξιδεύουν στον Ελληνικό Κινηματογράφο, με ένα ξεχωριστό αφιέρωμα στις δεκαετίες του '60 και του '70, με την υποστήριξη της Φίνος Φιλμ. Τα αυτοκίνητα που πρωταγωνίστησαν στις αγαπημένες ελληνικές ταινίες της εποχής ξανασυναντούν την ιστορία τους, μέσα από φωτογραφίες, αφηγήσεις και ξεχωριστές δράσεις. Παράλληλα, μουσικές της εποχής από DJ με αυθεντικά βινύλια θα μας ταξιδέψουν πίσω στον χρόνο.

Καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, μικροί και μεγάλοι θα μπορούν να γνωρίσουν από κοντά την ιστορία των κλασικών οχημάτων, να φωτογραφηθούν μαζί τους, αλλά και να συμμετάσχουν σε παιχνίδια και δημιουργικές δραστηριότητες.

Το κοινό θα αναδείξει τους δικούς του «πρωταγωνιστές», ψηφίζοντας στις δύο ξεχωριστές κατηγορίες:

«ΑΝΤΙΚΑ ΜΕ ΨΥΧΗ» «ΣΤΥΛ... ΑΛΛΗΣ ΕΠΟΧΗΣ»

Η εκδήλωση «Ρετρό Διαδρομές – Κλασικά Αυτοκίνητα» πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της Φίνος Φιλμ, του Υπουργείου Αθλητισμού (Οργανωτική Επιτροπή «Δημήτριος Βικέλας») και του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών.

Κυριακή 4 Οκτωβρίου 2026

10:00

Α΄ Πλατεία Ψυχικού (Blue Bell)

Τα οχήματα θα πρέπει να έχουν έτος κυκλοφορίας έως και το 1989.

Δηλώσεις συμμετοχής οδηγών έως 28 Σεπτεμβρίου:

idoro1diadromes@gmail.com

ΠΗΓΗ: Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού

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



ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ



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

Η ΤΟΠΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΕΧΕΙ ΠΙΑ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΗΣ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ.

Όλες οι επιχειρήσεις, οι υπηρεσίες,
οι επαγγελματίες και οι δημοτικές δομές
σε ένα σύγχρονο ψηφιακό σημείο.

- ✓ Γρήγορη & εύκολη αναζήτηση
- ✓ Κατηγορίες για κάθε ανάγκη
- ✓ Πληροφορίες, χάρτης, επικοινωνία
- ✓ Φωτογραφίες & social media
- ✓ Προβολή στις μηχανές αναζήτησης (SEO)
- ✓ Στήριξη της τοπικής επιχειρηματικότητας



ΟΛΗ Η
ΤΟΠΙΚΗ ΑΓΟΡΑ
ΣΤΟ ΧΕΡΙ
ΣΟΥ!



1000+
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
& ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



30.000+
ΚΑΤΟΙΚΟΙ
ΜΑΣ



11
ΜΕΓΑΛΕΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ



1
Ο ΟΔΗΓΟΣ
ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ



directory.psychikonews.gr

Μια πρωτοβουλία του Psychiko News για την πόλη που αγαπάμε.

ΑΝΑΔΕΙΞΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΣΑΣ. ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ!

Το Psychiko News Directory δημιουργήθηκε για να φέρει πιο κοντά τους επαγγελματίες της περιοχής με τους ανθρώπους που τους αναζητούν.

Δημιουργήστε δωρεάν την καταχώρησή σας και αποκτήστε τη δική σας ψηφιακή παρουσία στον επίσημο οδηγό του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού.



ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ
ΠΡΟΒΟΛΗ ΣΤΟ
ΤΟΠΙΚΟ ΚΟΙΝΟ



ΚΑΛΥΤΕΡΗ
ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΤΙΣ
ΜΗΧΑΝΕΣ
ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ



ΠΛΗΡΗΣ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ
ΣΑΣ



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ,
ΧΑΡΤΗΣ, ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ &
SOCIAL MEDIA



ΕΝΙΣΧΥΣΗ
ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ



ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ
ΤΟΠΙΚΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ. ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ.



ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ

Ό,τι χρειάζεσαι
στη γειτονιά σου,
γρήγορα & εύκολα.



ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ

Νέες επιχειρήσεις
και υπηρεσίες που
δεν γνώριζες.



ΣΤΗΡΙΞΕ

Την τοπική αγορά
και τους ανθρώπους
της περιοχής μας.

Αναζήτησε
σήμερα στο
directory.psychikonews.gr
και ανακάλυψε
την τοπική αγορά!



ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ
ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΣΗΜΕΡΑ!

directory.psychikonews.gr



ΦΙΛΙΚΟ ΣΕ ΟΛΕΣ
ΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ



ΑΣΦΑΛΕΣ &
ΑΞΙΟΠΙΣΤΟ



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
24/7



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΗΜΟ ΜΑΣ

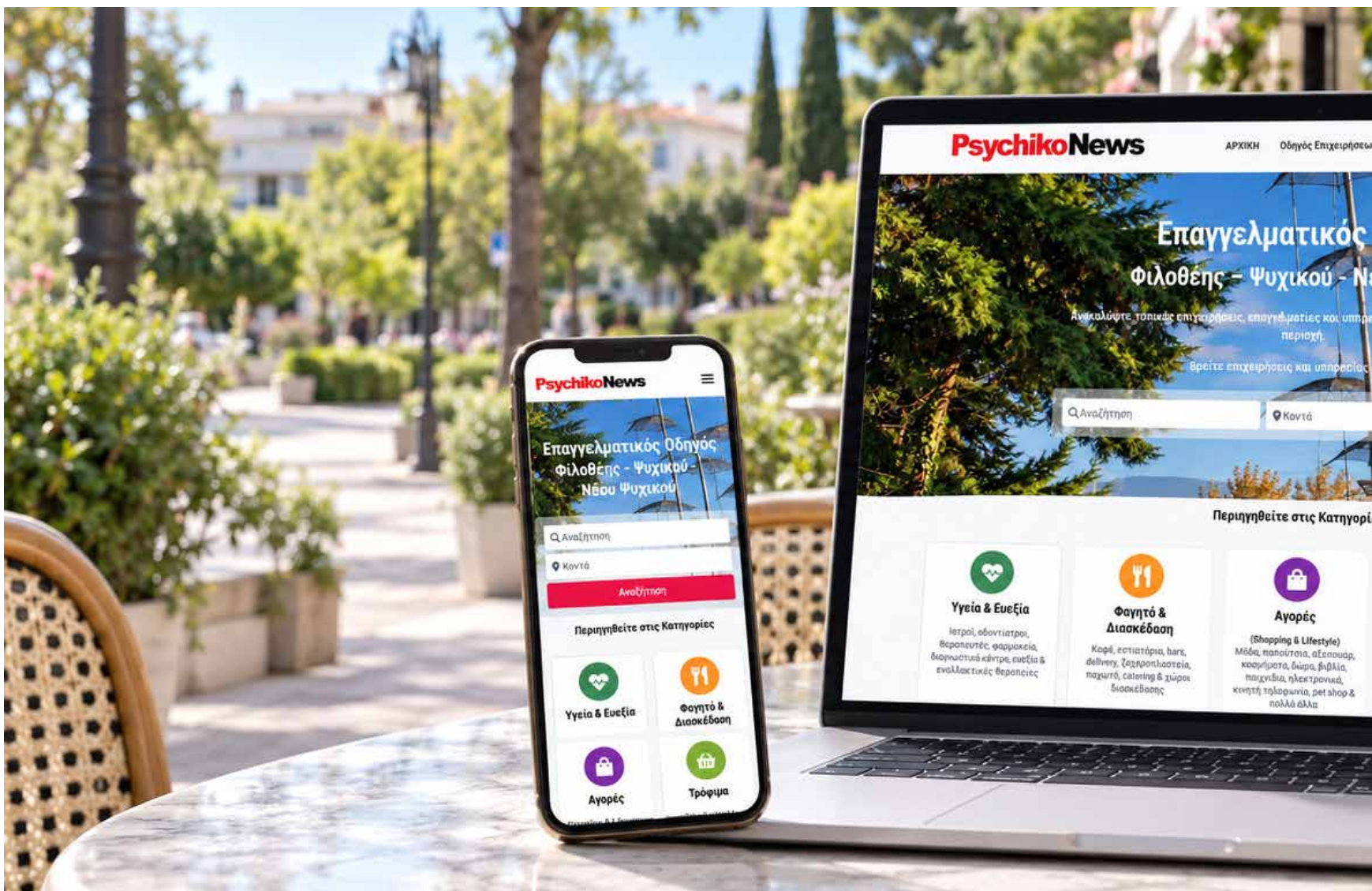
Psychiko
News

DIRECTORY

Η τοπική αγορά αποκτά τον δικό της σύγχρονο οδηγό

Ό,τι αναζητάτε στην περιοχή μας, τώρα βρίσκεται σε ένα σημείο.

Πόσο καλά γνωρίζουμε, τελικά, τις επιχειρήσεις και τους επαγγελματίες που βρίσκονται δίπλα μας; Πόσες φορές αναζητήσαμε έναν γιατρό, ένα κατάστημα, έναν χώρο άθλησης, ένα φροντιστήριο ή μια εξειδικευμένη υπηρεσία, χωρίς να γνωρίζουμε ότι μια αξιόλογη επιλογή βρίσκεται λίγα μόλις λεπτά από το σπίτι μας;



Aπό αυτήν ακριβώς τη διαπίστωση γεννήθηκε το Psychiko News Directory: ένας σύγχρονος Επαγγελματικός Οδηγός για τη Φιλοθέη, το Ψυχικό και το Νέο Ψυχικό, που δημιουργήθηκε για να φέρει πιο κοντά τους κατοίκους με την τοπική αγορά και να προσφέρει στις επιχειρήσεις έναν οργανωμένο και αξιόπιστο χώρο προβολής.

Η ανάγκη πίσω από τη δημιουργία του

Η περιοχή μας διαθέτει αξιόλογες επιχειρήσεις, εξειδικευμένους επαγγελματίες και ανθρώπους που δραστηριοποιούνται επί χρόνια με συνέπεια και προσωπική φροντίδα. Παρ' όλα αυτά, η συνολική εικόνα της τοπικής αγοράς παραμένει συχνά κατακερματισμένη.

Οι πληροφορίες βρίσκονται διάσπαρτες σε ιστοσελίδες, κοινωνικά δίκτυα, εφαρμογές χαρτών και παλαιότερους ηλεκτρονικούς καταλόγους. Σε αρκετές περιπτώσεις είναι ελλιπείς, ξεπερασμένες ή δεν παρουσιάζουν με σαφήνεια τι πραγματικά προσφέρει κάθε επιχείρηση.

Έτσι, μια απλή αναζήτηση μπορεί να γίνει δυσκολότερη από όσο θα έπρεπε. Την ίδια στιγμή, μια αξιόλογη τοπική επιχείρηση μπορεί να παραμένει σχεδόν αόρατη στο διαδίκτυο, παρότι βρίσκεται πολύ κοντά στον άνθρωπο που αναζητά τις υπηρεσίες της.

Το **Psychiko News Directory** δημιουργήθηκε για να συγκεντρώσει αυτή την πληροφορία σε ένα σύγχρονο, εύχρηστο και οργανωμένο περιβάλλον.

Ένα χρήσιμο εργαλείο για τους κατοίκους

Για τον κάτοικο, ο Επαγγελματικός Οδηγός λειτουργεί ως ένα σταθερό σημείο αναφοράς για την καθημερινότητά του.

Μέσα από οργανωμένες κατηγορίες, ειδικότητες και περιοχές, μπορεί να αναζητά επιχειρήσεις και επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται κοντά του: από την υγεία, την εκπαίδευση και την άθληση μέχρι την εστίαση, την

ομορφιά, το σπίτι, τις αγορές και τις εξειδικευμένες υπηρεσίες.

Κάθε καταχώριση συγκεντρώνει τις βασικές πληροφορίες, όπως την επωνυμία, την κατηγορία, τη διεύθυνση, τον χάρτη και τα στοιχεία επικοινωνίας. Οι αναλυτικότερες παρουσιάσεις βοηθούν τον επισκέπτη να γνωρίσει καλύτερα την επιχείρηση, τις υπηρεσίες, τους ανθρώπους και τη φιλοσοφία της.

Ο στόχος δεν είναι να υποδείξει στον πολίτη ποια επιλογή πρέπει να κάνει, αλλά να του προσφέρει τις κατάλληλες πληροφορίες, ώστε να μπορεί να ανακαλύπτει, να συγκρίνει και να αποφασίζει ευκολότερα.

Ανακαλύπτουμε όσα βρίσκονται δίπλα μας.

Περισσότερη ορατότητα για τους επαγγελματίες

Για τις τοπικές επιχειρήσεις, η παρουσία στο διαδίκτυο δεν αποτελεί πλέον πολυτέλεια. Είναι βασική προϋπόθεση για να μπορούν να τις ανακαλύψουν νέοι πελάτες – ακόμη και εκείνοι που ζουν ή εργάζονται στην ίδια γειτονιά.

Το **Psychiko News Directory** προσφέρει τη δυνατότητα μιας δωρεάν βασικής καταχώρισης, ώστε κάθε επαγγελματίας να μπορεί να έχει παρουσία στον Οδηγό με τα σημαντικότερα στοιχεία της επιχείρησής του.

Παράλληλα, μέσα από την **Premium παρουσίαση**, η επιχείρηση αποκτά ουσιαστικά το δικό της **mini site μέσα στο Psychiko News Directory**: έναν ολοκληρωμένο χώρο προβολής με αναλυτικά κείμενα, φωτογραφίες, λογότυπο, υπηρεσίες, στοιχεία επικοινωνίας, χάρτη και συνδέσεις με την ιστοσελίδα και τα κοινωνικά της δίκτυα.

Έτσι, δεν εμφανίζεται απλώς ως μία ακόμη εγγραφή σε μια λίστα, αλλά αποκτά μια ολοκληρωμένη ψηφιακή ταυτότητα. Μπορεί να παρουσιάσει την ιστορία, τους ανθρώπους, την εμπειρία, τη φιλοσοφία και τα χαρακτηριστικά που την κάνουν να ξεχωρίζει.

Κάθε τοπική επιχείρηση έχει τη δική της ιστορία. Τώρα έχει και τον χώρο να την παρουσιάσει.

Μέρος του οικοσυστήματος του Psychiko News

Ο νέος Επαγγελματικός Οδηγός δεν λειτουργεί απομονωμένα. Αποτελεί μέρος του ευρύτερου οικοσυστήματος του Psychiko News, μαζί με την καθημερινή ενημερωτική ιστοσελίδα, το μηνιαίο ψηφιακό περιοδικό και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Οι καταχωρίσεις μπορούν να συνδέονται με αφιερώματα, θεματικά άρθρα, παρουσιάσεις και άλλες ενέργειες προβολής. Παράλληλα, ο αναγνώστης μπορεί να περνά φυσικά από την τοπική ενημέρωση στην αναζήτηση μιας υπηρεσίας και από ένα άρθρο στην ολοκληρωμένη παρουσίαση μιας επιχείρησης.

Δημιουργείται, με αυτόν τον τρόπο, μια ουσιαστική γέφυρα ανάμεσα στην ενημέρωση, την καθημερινότητα των κατοίκων και την τοπική οικονομία.

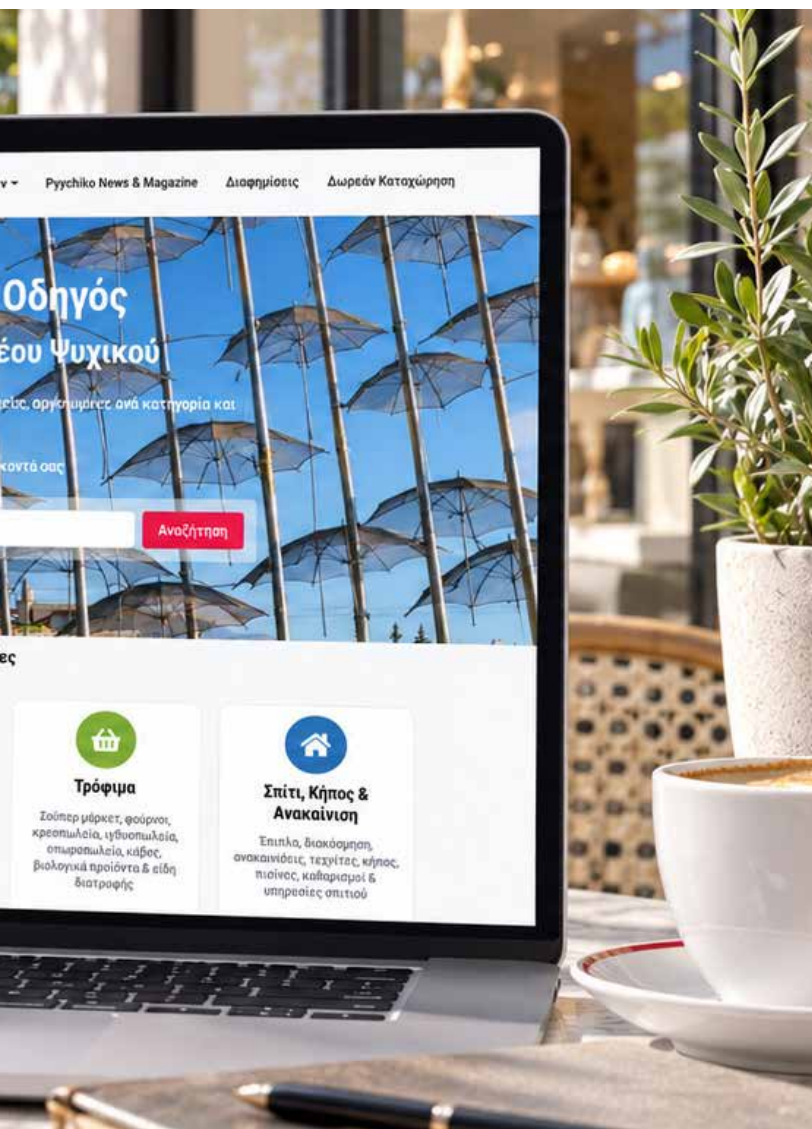
Ένας ζωντανός οργανισμός που εξελίσσεται

Το **Psychiko News Directory** δεν σχεδιάστηκε ως ένας στατικός κατάλογος που δημιουργείται μία φορά και παραμένει ίδιος. Είναι **ένας ζωντανός οργανισμός που θα ενημερώνεται, θα εμπλουτίζεται και θα εξελίσσεται διαρκώς**, ακολουθώντας τις αλλαγές και τις πραγματικές ανάγκες της περιοχής.

Νέες επιχειρήσεις, πρόσθετες κατηγορίες, ανανεωμένες πληροφορίες, αναλυτικότερες παρουσιάσεις και χρήσιμο περιεχόμενο θα προστίθενται σταδιακά. Η συμμετοχή των επαγγελματιών, οι παρατηρήσεις των κατοίκων και η ίδια η ζωή της τοπικής αγοράς θα καθορίζουν την εξέλιξή του.

Γιατί ένας ουσιαστικός τοπικός οδηγός δεν είναι απλώς μια βάση δεδομένων. Είναι ένας ζωντανός χάρτης της αγοράς και των ανθρώπων της.

Το **Psychiko News Directory** δημιουργήθηκε για να συγκεντρώσει σε ένα σημείο όσα αξίζει να γνωρίζουμε για την περιοχή μας — και να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε ότι πολλές φορές αυτό που αναζητούμε βρίσκεται ήδη δίπλα μας.



Αναζητήστε. Ανακαλύψτε. Επιλέξτε τοπικά.



Μ.Ε.Ο. Νέου Ψυχικού:

Μια νέα δημιουργική χρονιά με προγράμματα για όλες τις ηλικίες

Ξένες γλώσσες, τέχνες, θέατρο, μουσική, χορός και πρωτότυπα βιωματικά εργαστήρια περιλαμβάνει το πρόγραμμα του ιστορικού Ομίλου για την περίοδο 2026–2027

Μια νέα πολιτιστική και δημιουργική χρονιά ξεκινά στον Μορφωτικό Εξωραϊστικό Όμιλο Νέου Ψυχικού, με ένα ανανεωμένο και ιδιαίτερα πλούσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων για παιδιά και ενήλικους.

Ο παλαιότερος και ιστορικότερος όμιλος του Νέου Ψυχικού συνεχίζει τη μακρά παρουσία και την ουσιαστική προσφορά του στην τοπική κοινωνία. Με πολυάριθμα μέλη και σταθερή δραστηριοποίηση στους τομείς του πολιτισμού, της εκπαίδευσης, του περιβάλλοντος και της κοινωνικής συμμετοχής, ο Μ.Ε.Ο. εξακολουθεί να αποτελεί ένα ζωντανό σημείο συνάντησης, δημιουργίας και επικοινωνίας για την

περιοχή.

Για την περίοδο 2026–2027, ο Όμιλος έχει σχεδιάσει ένα πολυσυλλεκτικό πρόγραμμα που συνδυάζει καθιερωμένες δραστηριότητες με νέες, σύγχρονες και βιωματικές προτάσεις. Στόχος είναι άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών και ενδιαφερόντων να έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν γνώσεις, να αναπτύξουν δεξιότητες, να εκφραστούν δημιουργικά και να μοιραστούν όμορφες εμπειρίες.

Ξένες γλώσσες, τέχνη

και δημιουργική έκφραση για ενήλικους

Στα προγράμματα ενηλίκων περιλαμβάνονται μαθήματα αγγλικών,



γαλλικών, ιταλικών και ισπανικών, δίνοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα είτε να ξεκινήσουν μια νέα γλώσσα είτε να εμπλουτίσουν τις γνώσεις που ήδη διαθέτουν.

Σημαντική θέση στο φετινό πρόγραμμα έχουν τα καλλιτεχνικά εργαστήρια. Η ζωγραφική και η γλυπτική με πηλό προσφέρουν έναν χώρο ελεύθερης έκφρασης, πειραματισμού και δημιουργίας, τόσο για όσους διαθέτουν προηγούμενη εμπειρία όσο και για εκείνους που επιθυμούν να κάνουν τα πρώτα τους βήματα.

Το πρόγραμμα συμπληρώνεται από μαθήματα Pilates, τα οποία συνδυάζουν άσκηση, ενδυνάμωση και ευεξία, καθώς και από τη Χορωδία του Μ.Ε.Ο., που φέρνει κοντά ανθρώπους με κοινή αγάπη για τη μουσική και το τραγούδι.

Παράλληλα, συνεχίζονται τα τμήματα παραδοσιακών χορών από τη Μακεδονία, την Ήπειρο, τη Θράκη και άλλες περιοχές της Ελλάδας, αλλά και ελληνικών χορών, όπως μικρασιάτικοι, συρτάκι και ζεϊμπέκικο. Μέσα από τον χορό, οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή με τη μουσική παράδοση, τη συλλογικότητα και την πολιτιστική μνήμη του τόπου.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το Performance, ένα εργαστήριο σύγχρονης θεατρικής έκφρασης που αξιοποιεί τεχνικές του θεάτρου και της σκηνικής παρουσίας. Στο πρόγραμμα εντάσσεται ακόμη η Ιστορία της Τέχνης, ως ένα βιωματικό ταξίδι στα σημαντικότερα καλλιτεχνικά ρεύματα, τους δημιουργούς και τις εποχές που διαμόρφωσαν την εξέλιξη της τέχνης.

Διαδικτυακά θα πραγματοποιείται το πρόγραμμα «Μαθαίνω και βελτιώνω τα ελληνικά μου μέσω της Ρητορικής και του Θεάτρου», μια διαφορετική προσέγγιση στην καλλιέργεια της γλώσσας και της επικοινωνίας. Στις δράσεις της νέας περιόδου περιλαμβάνεται, επίσης, το «Σινεμά στον Μ.Ε.Ο.», ενισχύοντας ακόμη περισσότερο την πολιτιστική διάσταση του προγράμματος.

Δημιουργικά και βιωματικά προγράμματα για παιδιά

Ιδιαίτερα ενισχυμένο είναι και το παιδικό πρόγραμμα, με δραστηριότητες που καλλιεργούν τη φαντασία, τον λόγο, τη μουσική, τη συνεργασία και τη δημιουργική σκέψη.

Το «Εργαστήριο Φαντασίας» απευθύνεται σε παιδιά της Β', Γ' και Δ' Δημοτικού και λειτουργεί ως βιωματικό εργαστήριο δημιουργικής σκέψης. Μέσα από παιχνίδια, ερεθίσματα και ομαδικές δραστηριότητες, τα παιδιά ενθαρρύνονται να αξιοποιήσουν τη φαντασία τους και να αναπτύξουν νέους τρόπους έκφρασης.

Στο πρόγραμμα Δημιουργικής Γραφής, τα παιδιά γράφουν τις δικές τους ιστορίες και γνωρίζουν τη διαδικασία δημιουργίας ενός παιδικού βιβλίου. Οι «Μικροί Ρήτορες 1» και «Μικροί Ρήτορες 2» επικεντρώνονται στα παιχνίδια λόγου και σκέψης, στην επικοινωνία, στην επιχειρηματολογία και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μαθητών.

Ξεχωριστή πρόταση αποτελεί η «Πρώτη μου Μουσική Φωλιά», ένα εργαστήριο για βρέφη και παιδιά από τριών μηνών έως τριών ετών μαζί με τους γονείς τους. Μουσική, χαλάρωση και παιχνίδι δημιουργούν ένα ευχάριστο περιβάλλον κοινής εμπειρίας για γονείς και παιδιά.

Οι μουσικές επιλογές συμπληρώνονται από μαθήματα πιάνου και παιδική χορωδία, ενώ η παιδική και εφηβική θεατρική ομάδα δίνει στους νεότερους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να γνωρίσουν τον κόσμο του θεάτρου, να συνεργαστούν και να εκφραστούν μέσα από τη σκηνική δημιουργία. Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται ακόμη τμήματα παραδοσιακών ελληνικών χορών.

Ιδιαίτερη κοινωνική και εκπαιδευτική αξία έχει το πρόγραμμα διαμεσολάβησης, το οποίο αφορά την αντιμετώπιση και την επίλυση ζητημάτων που προκύπτουν στο σχολικό περιβάλλον. Μέσα από τον διάλογο, την ενσυναίσθηση και τη συνεργασία, τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να αποκτήσουν χρήσιμα εργαλεία για τη διαχείριση των διαφορών και των συγκρούσεων.

Ένας ζωντανός πυρήνας πολιτισμού στο Νέο Ψυχικό

Με το νέο του πρόγραμμα, ο Μ.Ε.Ο. επιβεβαιώνει ότι ένας ιστορικός όμιλος δεν περιορίζεται στη διαφύλαξη του παρελθόντος. Μπορεί να εξελίσσεται, να αφογκράζεται τις ανάγκες της εποχής και να δημιουργεί νέες ευκαιρίες συμμετοχής για την τοπική κοινωνία.

Η νέα χρονιά προσκαλεί μικρούς και μεγάλους να γνωρίσουν τις δραστηριότητες, να επιλέξουν εκείνες που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντά τους και να γίνουν μέρος μιας ανοιχτής κοινότητας γνώσης, πολιτισμού και δημιουργίας.

Περισσότερες πληροφορίες για τον Όμιλο και τις δραστηριότητές του είναι διαθέσιμες στην επίσημη ιστοσελίδα του Μ.Ε.Ο. Νέου Ψυχικού.

Μ.Ε.Ο. Νέου Ψυχικού

25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό

Τηλ.: 2106714603

mail: meoneopsychiko@gmail.com

<https://meoneopsychiko.gr>



ΙΔΙΩΤΙΚΟ
ΠΟΛΥΪΑΤΡΕΙΟ
ΦΑΡΟΣ
ΨΥΧΙΚΟΥ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΛΥΪΑΤΡΕΙΟΥ

- Βιοπαθολογία - Μικροβιολογικό
- Μοριακή Βιολογία - Γενετική
- Υπερηχοί σώματος - Triplex αγγείων • Doppler 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

Τα νέα χαρτονομίσματα του ευρώ: Πολιτισμός ή φύση στις τσέπες των Ευρωπαίων;

Πώς μπορεί ένα χαρτονόμισμα να αποτυπώσει την ταυτότητα μιας ολόκληρης ηπείρου; Αυτό είναι το ερώτημα που καλείται να απαντήσει η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα, η οποία προχωρά στον πρώτο συνολικό επανασχεδιασμό των χαρτονομισμάτων του ευρώ μετά την κυκλοφορία τους το 2002.

Η ΕΚΤ παρουσίασε δέκα υποψήφιες σχεδιαστικές σειρές, οι οποίες δεν αποτελούν ακόμη τα τελικά χαρτονομίσματα. Πρόκειται για πέντε προτάσεις με θέμα τον «Ευρωπαϊκό πολιτισμό» και πέντε με θέμα «Ποταμοί και πτηνά». Οι δύο κατευθύνσεις επιχειρούν να δώσουν διαφορετική απάντηση στο ίδιο ζητούμενο: ποια εικόνα αντιπροσωπεύει καλύτερα τη σύγχρονη Ευρώπη;

Από τις γέφυρες στους πραγματικούς ανθρώπους

Τα σημερινά χαρτονομίσματα χρησιμοποιούν φανταστικά αρχιτεκτονικά μοτίβα –παράθυρα, πύλες και γέφυρες– ώστε να μην ευνοείται κάποια συγκεκριμένη χώρα. Η νέα σχεδιαστική φιλοσοφία είναι πιο ανθρώπινη και αναγνωρίσιμη, φέρνοντας στο προσκήνιο πραγματικές προσωπικότητες, χώρους πολιτισμού, το φυσικό περιβάλλον και την καθημερινή ζωή.

Στη θεματική του «Ευρωπαϊκού πολιτισμού», κάθε αξία συνδέεται με ένα πρόσωπο και έναν κοινό πολιτιστικό χώρο. Στο χαρτονόμισμα των 5 ευρώ εμφανίζεται η Μαρία Κάλλας και οι παραστατικές τέχνες, ενώ στα 10 ευρώ ο Λούντβιχ βαν Μπετόβεν και η μουσική. Τα 20 ευρώ συνδέονται με τη Μαρί Κιουρί, τα πανεπιστήμια και τα σχολεία, τα 50 ευρώ με τον Μιγκέλ ντε Θερβάντες και τις βιβλιοθήκες, τα 100 ευρώ με τον Λεονάρντο ντα Βίντσι και τα μουσεία, ενώ στα 200 ευρώ προτείνεται η ειρηνίστρια Μπέρτα φον Ζούτνερ, μαζί με την εικόνα μιας ζωντανής δημόσιας πλατείας.

Οι πίσω όψεις δεν περιορίζονται στην ιστορική αναφορά. Παρουσιάζουν ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών να διαβάζουν, να τραγουδούν, να μαθαίνουν, να παρακολουθούν τέχνη ή να συναντιούνται



στον δημόσιο χώρο. Η κεντρική ιδέα είναι ότι ο πολιτισμός δεν αποτελεί μουσειακό κατάλοιπο, αλλά μια ζωντανή διαδικασία που συνεχίζεται μέσα από τη συμμετοχή των πολιτών.

Ανάμεσα στις πέντε προτάσεις αυτής της θεματικής βρίσκεται και εκείνη της Ελληνίδας σχεδιάστριας Μυρσίνης Βαρδοπούλου. Η προσέγγισή της εστιάζει περισσότερο στην οικουμενική αξία του έργου κάθε προσωπικότητας παρά στην ίδια τη δημόσια εικόνα της, χρησιμοποιώντας κύκλους και συμβολικές λεπτομέρειες ως κοινή οπτική γλώσσα.

Ένα ποτάμι που διασχίζει την Ευρώπη

Η δεύτερη θεματική ακολουθεί τη διαδρομή του νερού, από την ορεινή πηγή μέχρι τη θάλασσα. Κάθε χαρτονόμισμα παρουσιάζει ένα διαφορετικό φυσικό τοπίο και ένα χαρακτηριστικό πτηνό: τον τοιχοδόρο στα 5 ευρώ, την αλκυόνη στα 10, τον μελισσοφάγο στα 20, τον λευκό πελαργό στα 50, την αβοκέτα στα 100 και τη σούλα στα 200 ευρώ.

Η σταδιακή μετάβαση από την πηγή στον καταρράκτη, στην κοιλάδα, στις εκβολές και τελικά στο ανοικτό πέλαγος δημιουργεί μία ενιαία αφήγηση. Τα πτηνά συμβολίζουν την ελευθερία και την κίνηση χωρίς σύνορα, ενώ το νερό γίνεται σύμβολο συνέχειας, συνεργασίας και ανθεκτικότητας. Στην πίσω όψη προτείνονται ευρωπαϊκά θεσμικά κτίρια, όπως το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η ΕΚΤ.

Πώς θα επιλεγεί η τελική σειρά

Η διαδικασία ξεκίνησε με έρευνες και ομάδες πολιτών. Περισσότεροι από 365.000 Ευρωπαίοι συμμετείχαν στην πρώτη δημόσια διαβούλευση. Στον σχεδιαστικό διαγωνισμό κατατέθηκαν 1.241 αιτήσεις από όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επιλέχθηκαν 25 σχεδιαστές, οι οποίοι υπέβαλαν συνολικά 39 σειρές. Ανεξάρτητη επιτροπή ειδικών αξιολόγησε ανώνυμα τις προτάσεις με κριτήρια τη δημιουργικότητα, τη συνοχή, την προσβασιμότητα και την απήχησή τους στο κοινό, καταλήγοντας στις δέκα φιναλίστ.

Οι πολίτες μπορούν να εκφράσουν την προτίμησή τους μέσω της ηλεκτρονικής έρευνας της ΕΚΤ έως τις 21 Σεπτεμβρίου 2026. Η ψηφοφορία δεν αποφασίζει αυτομάτως τον νικητή· τα αποτελέσματά της θα συνεκτιμηθούν από το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΚΤ, το οποίο αναμένεται να λάβει την τελική απόφαση έως το τέλος του 2026.

Τα νέα χαρτονόμισμα θα διατηρήσουν πιθανότατα τις σημερινές αξίες, τα βασικά χρώματα και τις διαστάσεις, ώστε να περιοριστεί το κόστος προσαρμογής των μηχανημάτων. Παράλληλα, σχεδιάζονται βελτιώσεις στην ασφάλεια, στην αναγνώριση από άτομα με προβλήματα όρασης και στο περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα.

Η κυκλοφορία τους, πάντως, απέχει ακόμη αρκετά χρόνια. Μέχρι τότε, τα σημερινά χαρτονομίσματα παραμένουν κανονικά σε ισχύ. Το βέβαιο είναι ότι η νέα σειρά δεν θα αλλάξει απλώς την εμφάνιση του ευρώ· θα επιχειρήσει να αφηγηθεί, μέσα σε λίγα τετραγωνικά εκατοστά, τι σημαίνει Ευρώπη σήμερα.

ΠΗΓΗ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ & <https://www.ecb.europa.eu/>

ZILVER

PATISSERIE

 [zilver_patisserie](https://www.instagram.com/zilver_patisserie)

Θράκης 2 Φιλοθέη 152 37
Τηλ. 21 0685 1918

Κι αν δεν δυσκολεύεται μόνο το παιδί να επιστρέψει στη ρουτίνα;

Ο Σεπτέμβριος είναι περίοδος προσαρμογής για όλη την οικογένεια. Κάθε Σεπτέμβριο κάνουμε σχεδόν την ίδια συζήτηση.

«Πώς θα ξυπνάει πιο εύκολα;»

«Πώς θα ξαναμπει σε πρόγραμμα;»

«Πώς θα προσαρμοστεί στο σχολείο;»

Και κάθε χρόνο αναρωτιέμαι γιατί δεν κάνουμε ποτέ μια άλλη ερώτηση.

Εμείς πώς νιώθουμε όταν τελειώνουν οι διακοπές;

Γιατί, ας είμαστε ειλικρινείς. Πόσοι από εμάς επιστρέφουμε στη δουλειά το πρώτο πρωινό γεμάτοι ενθουσιασμό; Πόσοι δεν θα θέλαμε λίγες ακόμη μέρες χωρίς ξυπνητήρι, χωρίς πρόγραμμα, χωρίς υποχρεώσεις; Πόσοι δεν χρειαζόμαστε λίγο χρόνο μέχρι να ξαναβρούμε τον ρυθμό μας;

Κανείς δεν μας κοιτάζει περίεργα γι' αυτό. Το θεωρούμε απολύτως φυσιολογικό.

Για κάποιο λόγο, όμως, όταν πρόκειται για τα παιδιά, συχνά περιμένουμε να προσαρμοστούν... από τη μία μέρα στην άλλη.

Η αλήθεια είναι ότι οι μεταβάσεις δεν είναι εύκολες για κανέναν μας. Ο εγκέφαλος αγαπά τη ρουτίνα γιατί του προσφέρει προβλεψιμότητα και ασφάλεια. Μετά από εβδομάδες πιο χαλαρών ωραρίων, περισσότερου παιχνιδιού και λιγότερων απαιτήσεων, είναι απόλυτα φυσιολογικό να χρειάζεται λίγο χρόνο μέχρι να ξαναβρεί τον παλιό του ρυθμό. Αυτό ισχύει για τους ενήλικες. Ισχύει και για τα παιδιά.

Γι' αυτό ίσως αξίζει να μην αντιμετωπίσουμε την επιστροφή στο σχολείο σαν έναν διακόπτη που ανοίγει και κλείνει, αλλά σαν μια μικρή γέφυρα που χτίζεται λίγες μέρες κάθε φορά.

Μπορούμε να αρχίσουμε να μετακινούμε την ώρα του ύπνου δέκα ή δεκαπέντε λεπτά νωρίτερα κάθε βράδυ, αντί να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε όλο το πρόγραμμα μέσα σε μία νύχτα. Να επανέλθει σταδιακά το πρωινό ξύπνημα. Να οργανώσουμε μαζί τη σχολική τσάντα ή το γραφείο του. Να περάσουμε, αν είναι δυνατόν, μια βόλτα από το σχολείο ή να μιλήσουμε για όσα περιμένει από τη νέα χρονιά. Αυτές οι μικρές τελετουργίες βοηθούν τα παιδιά να αισθανθούν ότι η αλλαγή δεν τους συμβαίνει ξαφνικά ότι έχουν χρόνο να την υποδεχθούν.

Το ίδιο σημαντικό είναι να αφήσουμε χώρο και για τα συναισθήματα που συνοδεύουν αυτή την επιστροφή.

Ίσως το παιδί να γκρινιάξει λίγο περισσότερο τις πρώτες μέρες. Ίσως να δυσκολευτεί να ξυπνήσει. Ίσως να είναι πιο κουρασμένο ή πιο ευερέθιστο. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάτι δεν πάει καλά. Συχνά σημαίνει απλώς ότι προσαρμόζεται.

Και, μεταξύ μας, δεν κάνουμε κι εμείς κάτι αντίστοιχο; Δεν επιστρέφουμε από τις διακοπές λίγο πιο αφηρημένοι, λίγο πιο κουρασμένοι, με μια μικρή νοσταλγία για τις μέρες που πέρασαν; Η διαφορά είναι ότι εμείς ξέρουμε πως αυτό το συναίσθημα θα περάσει. Τα παιδιά χρειάζονται εμάς για να τους δανείσουμε αυτή τη βεβαιότητα.

Αν μπορούσα λοιπόν να ευχηθώ κάτι για τη νέα σχολική χρονιά, δεν θα ήταν να μην υπάρξουν πρωινές γκρινιές ή δύσκολες μέρες. Θα ευχόμουν να θυμόμαστε ότι η προσαρμογή δεν είναι ένδειξη αδυναμίας. Είναι ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος, μικρός ή μεγάλος, περνά από τη μία περίοδο της ζωής του στην επόμενη.

Και ίσως αυτός να είναι ο πιο όμορφος τρόπος να ξεκινήσει μια καινούργια σχολική χρονιά. Όχι με την απαίτηση να τα κάνουμε όλα σωστά από την πρώτη μέρα, αλλά με τη βεβαιότητα ότι όλοι, μικροί και μεγάλοι, έχουμε δικαίωμα να βρούμε τον ρυθμό μας.

Βιβλιογραφία

- American Academy of Pediatrics. *Back-to-School Tips for Families.*
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2022). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems.*
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The Whole-Brain Child.*
- Center on the Developing Child at Harvard University.





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



Διαλέξεις



Εκπαιδευτικά
Προγράμματα



Ατομικές
Συνεδρίες
(δια ζώσης & online)



Scan
to explore



Bonding Nest.



bondingnest

www.bondingnest.com

Τελειομανία

Κίνητρο για επιτυχία ή φόβος αποτυχίας;

Η τελειομανία συχνά θεωρείται προσόν. Τη συνδέουμε με την υπευθυνότητα, τη φιλοδοξία και την επιθυμία να προσφέρουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα που μπορούμε. Πίσω όμως από την προσεγμένη εικόνα και τα υψηλά standards μπορεί να κρύβεται μια καθημερινότητα γεμάτη άγχος, αναβλητικότητα και αυστηρή αυτοκριτική.

Ο τελειομανής άνθρωπος δεν θέλει απλώς να κάνει κάτι καλά. Συχνά θέτει υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις, εστιάζει στα λάθη και αξιολογεί την απόδοσή του με όρους «όλα ή τίποτα». Ένα αποτέλεσμα είναι είτε απόλυτη επιτυχία είτε πλήρης αποτυχία. Ακόμη και μια πολύ καλή επίδοση μπορεί να του φαίνεται ανεπαρκής, επειδή δεν ήταν άψογη.

Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα που δύο φοιτητές μπορεί να επιδιώκουν τον ίδιο υψηλό βαθμό. Ο πρώτος χαίρεται και αισθάνεται υπερήφανος όταν τον πετύχει. Ο δεύτερος απογοητεύεται επειδή πήρε 90% αντί για 100%. Το πρόβλημα, επομένως, δεν είναι απαραίτητα ο υψηλός στόχος, αλλά ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε το αποτέλεσμα μέσα από τις πεποιθήσεις μας.

Η λειτουργική και η δυσλειτουργική τελειομανία

Η υγιής τελειομανία μπορεί να μας κινητοποιήσει. Μας βοηθά να οργανωνόμαστε, να προσπαθούμε και να εξελισσόμαστε, χωρίς να χάνουμε την ικανοποίηση που προσφέρει η διαδρομή. Θέτουμε υψηλούς στόχους, αλλά μπορούμε να αναγνωρίσουμε την πρόοδό μας και να προσαρμοστούμε όταν οι συνθήκες αλλάζουν.

Η δυσλειτουργική τελειομανία, αντίθετα, καθοδηγείται κυρίως από τον φόβο της αποτυχίας και της αρνητικής αξιολόγησης. Το άτομο δεν προσπαθεί μόνο για να επιτύχει κάτι θετικό, αλλά για να αποφύγει την κριτική, την απόρριψη ή το οδυνηρό συμπέρασμα ότι δεν είναι αρκετά ικανό ή αρκετά καλό στην απόδοση του.

Γι' αυτό και η τελειομανία δεν οδηγεί πάντα σε καλύτερη απόδοση. Έχει συσχετιστεί με αυξημένο άγχος, επίμονη ανησυχία, κατάθλιψη, επαγγελματική εξουθένωση, μειωμένη ικανοποίηση από την απόδοση και δυσκολία προσαρμογής σε νέες προκλήσεις. Στον ακαδημαϊκό χώρο έχει επίσης συνδεθεί με το συγγραφικό μπλοκάρισμα και τον φόβο απέναντι στη συγγραφή μιας εργασίας.

Όταν η τελειομανία...

Μερικές φορές η ανάγκη να κάνουμε περισσότερα. Μας κάνει να μην δούμε την τελειομανία: ένας επίμονος οποίος δυσκολεύει την έναρξη, τη συνέχεια. Ένα email παραμένει στα πρόχειρα, δεν ολοκληρώνεται επειδή αλλάζουμε, υλοποιείται επειδή περιμένουμε να σχεδιάσουμε ξεκινήσουμε την τέλεια στιγμή. Ακόμη και να μετατραπεί σε εξαντλητική διαδικασία.

Σε αυτή την κατάσταση εμφανίζονται συμπτώματα και η δυσκολία να αποφασίσουμε πότε το αποτέλεσμα είναι καθυστέρηση, αναποτελεσματικότητα.

Πρόσφατη έρευνα σε 584 ενήλικους που συνδεόταν με περισσότερη ψυχολογική ενήλικες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα στον υψηλότερο μέσο όρο μεταξύ των ερμηνεία, καθώς προέρχονται από έναν Δείχνουν, ωστόσο, ότι η ηλικία και οι προηγούμενες εμπειρίες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο...

Η αναβλητικότητα ως μορφή αυτοϋπονόμευσης

Η αναβλητικότητα δεν είναι πάντοτε αποτέλεσμα αδιαφορίας ή τεμπελιάς. Μπορεί να λειτουργεί ως μια ασυνείδητη στρατηγική προστασίας απέναντι στην πιθανότητα αποτυχίας.

Όταν αφήνουμε μια εργασία για την τελευταία στιγμή, υπερφορτώνουμε το πρόγραμμά μας ή αποφεύγουμε να ζητήσουμε βοήθεια, δημιουργούμε ένα έτοιμο άλλοθι: αν δεν τα καταφέρουμε, μπορούμε να αποδώσουμε το αποτέλεσμα στην έλλειψη χρόνου ή στις δύσκολες συνθήκες και όχι στις ικανότητές μας. Αν, πάλι, πετύχουμε, αισθανόμαστε ότι τα καταφέραμε παρά τις αντιξοότητες.

Αυτή η αυτοϋπονόμευση εμφανίζεται συχνότερα όταν η συγκεκριμένη επίδοση έχει ιδιαίτερη σημασία για την αυτοεκτίμησή μας. Όσο περισσότερο συνδέουμε το αποτέλεσμα με την προσωπική μας αξία, τόσο πιο απειλητικό γίνεται το ενδεχόμενο ενός λάθους.

Από το τέλειο στο αρκετά καλό

Για να αλλάξουμε αυτή τη συμπεριφορά, δεν αρκεί να πούμε στον εαυτό μας «σταμάτα να αναβάλλεις». Χρειάζεται να αναγνωρίσουμε τις βαθύτερες πεποιθήσεις που τροφοδοτούν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά: «Δεν επιτρέπεται να κάνω λάθος», «αν δεν είμαι ο καλύτερος, έχω αποτύχει» ή «η αξία μου εξαρτάται και καθορίζεται από την απόδοσή μου».

Μπορούμε να ξεκινήσουμε παρατηρώντας πότε ενεργοποιείται η τελειομανία, εξετάζοντας πόσο ρεαλιστικά είναι τα standards μας και θέτοντας μικρούς, συγκεκριμένους στόχους. Βοηθά επίσης να καθορίζουμε εξ αρχής τι σημαίνει «ολοκληρωμένο», και «έτοιμο» και να περιορίζουμε τις ατελείωτες διορθώσεις και να παραδίδουμε μια καλή δουλειά χωρίς να περιμένουμε και να προσδοκούμε να είναι τέλεια.

Γιατί η εξέλιξη δεν χρειάζεται τελειότητα. Χρειάζεται να μπορούμε να ξεκινάμε, να προχωράμε, να μαθαίνουμε από τα λάθη και, κάποια στιγμή, να λέμε: «Είναι αρκετά καλό — μπορώ να προχωρήσω».

Τζωρτζίνα Σπέντζου

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

Leadership Coach & Trainer

www.georginaspentzou.com

Instagram: georgina.spentzou

Linked In: Georgina Spentzou

Τελειομανία γίνεται παράλυση

Η για το τέλειο δεν μας ωθεί να εργαστούμε ξεκινάμε καθόλου. Αυτό περιγράφεται ως «παράλυση» ο φόβος ότι η απόδοσή μας δεν θα είναι αρκετά καλή, ο συνεχής φόβος ή την ολοκλήρωση ενός στόχου.

Επειδή ψάχνουμε την ιδανική διατύπωση. Μια παρουσίαση ξανά και ξανά τις διαφάνειες. Μια επαγγελματική ιδέα δεν διδάσκουμε το τέλειο πλάνο, να είμαστε 100% έτοιμοι και να την επιλογή ενός ρούχου ή η οργάνωση ενός ταξιδιού μπορεί

αλλά η υπερανάλυση, η ανάγκη ελέγχου, ο φόβος της αποτυχίας κάποις είναι αρκετά καλό για να θεωρηθεί ολοκληρωμένο. Το εσωτερικό και αποφυγή.

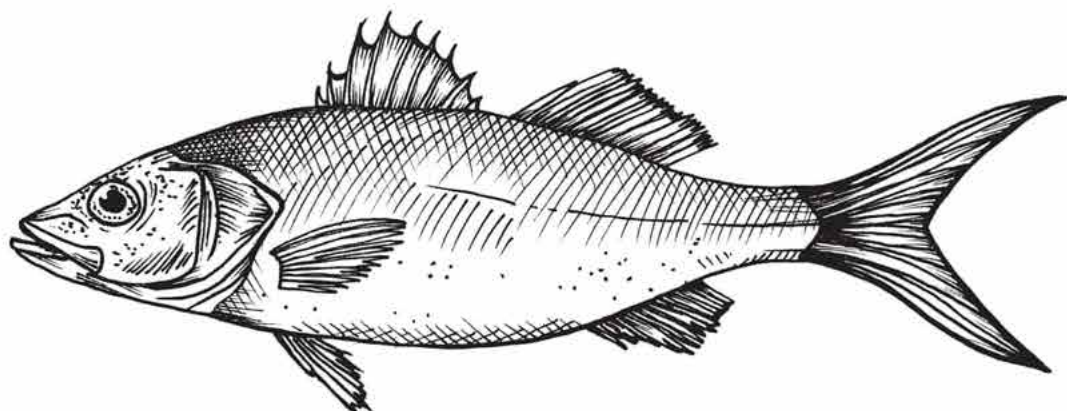
Ηλικίας 20 έως 64 ετών βρήκε ότι η παράλυση της τελειομανίας δυσφορία και μικρότερη ψυχολογική ευελιξία. Οι νεότεροι δα από τους μεσήλικες, ενώ οι νεότερες γυναίκες κατέγραψαν ομάδων της μελέτης. Τα ευρήματα χρειάζονται προσεκτική αν συγκεκριμένο πληθυσμό και βασίζονται σε αυτοαναφορές. Κοινωνικές προσδοκίες που συνδέονται με το φύλο μπορεί όμο βιώνεται η πίεση για τελειότητα.

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



φουτητής

EST 2005

#Agapametindouleiamas

Delivery by 