

Εθνικές εκλογές

Με τα μάτια στραμμένα στις Δημοτικές του 2028

Σύγχρονη καθαριότητα

Τα χρήματα των δημοτών πιάνουν τόπο

- 70 Χρόνια Α.Ο. Φιλοθέης
- Φωτοβολταϊκά στο μπαλκόνι

Το «μπράβο» η κριτική και η πόλη που θέλουμε

Υπάρχει μια παλιά συνήθεια στον δημόσιο διάλογο: να χωρίζουμε εύκολα σε εκείνους που συμφωνούν και σε εκείνους που διαφωνούν. Σε όσους επιδοκιμάζουν και σε όσους ασκούν κριτική. Σαν να μην υπάρχει χώρος ανάμεσα στις δύο αυτές στάσεις. Σαν να πρέπει υποχρεωτικά να διαλέξουμε πλευρά.

Κι όμως, η πραγματική ζωή μιας πόλης είναι πολύ πιο σύνθετη. Μπορούμε να αναγνωρίζουμε μια θετική πρωτοβουλία και ταυτόχρονα να επισημαίνουμε μια παράλειψη. Να εκτιμούμε την προσπάθεια ενός ανθρώπου χωρίς να συμφωνούμε με όλες τις αποφάσεις του. Να ασκούμε κριτική χωρίς εμπάθεια και να λέμε ένα ειλικρινές «μπράβο», χωρίς αυτό να θεωρείται κολακεία.

Απέναντι στον μηδενισμό και την ισοπεδωτική κριτική

Η λαϊκιστική λογική του «τίποτα δεν γίνεται σωστά», του «όλοι ίδιοι είναι», του «ό,τι κι αν γίνει, δεν αρκεί» καλλιεργεί τη γενικευμένη απαξίωση και μπορεί να μας παρασύρει σε λανθασμένες εκτιμήσεις και αποφάσεις.

Σε ένα τέτοιο κλίμα, η καταστροφολογία βρίσκει πρόσφορο έδαφος. Η διαρκής καταγγελία μπορεί να αποκτήσει μεγαλύτερη απήχηση από την τεκμηριωμένη πρόταση και η ένταση του λόγου να υποκαταστήσει την ουσία των επιχειρημάτων.

Αυτή η ισοπεδωτική προσέγγιση υποβαθμίζει όσα πράγματα επιτυγχάνονται και μετατρέπει τον δημόσιο διάλογο σε μια αντιπαράθεση χωρίς ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Δεν πιστεύουμε στον μηδενισμό. Δεν πιστεύουμε στην κριτική που γίνεται αυτοσκοπός. Και δεν πιστεύουμε ότι για να αναδείξουμε ένα πρόβλημα χρειάζεται να απαξιώσουμε όσα έχουν επιτευχθεί.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να ωραιοποιούμε την πραγματικότητα ή να αποσιωπούμε τις αστοχίες. Η αυστηρή κριτική είναι απαραίτητη όταν στηρίζεται σε πραγματικά δεδομένα και επιχειρήματα. Άλλο όμως να αναδεικνύεις ένα πρόβλημα και άλλο να παρουσιάζεις μια ολόκληρη προσπάθεια ως αποτυχία.

Οι εκλογές έρχονται, η πόλη όμως συνεχίζει

Καθώς πλησιάζουμε προς το 2027 και τις επόμενες εθνικές

εκλογές, ενώ στον ορίζοντα βρίσκονται και οι δημοτικές εκλογές του 2028, η πολιτική συζήτηση αποκτά μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Μαζί της υπάρχει και ο κίνδυνος να ενταθεί η μηδενιστική κριτική, καθώς η αντιπαράθεση αποκτά προεκλογικά χαρακτηριστικά. Είναι φυσικό να εμφανίζονται νέες φιλοδοξίες, να διαμορφώνονται πολιτικές συμμαχίες και να συζητούνται πρόσωπα. Όλα αυτά αποτελούν μέρος της δημοκρατικής ζωής. Θα ήταν όμως λάθος να επιτρέψουμε στην εκλογική προοπτική να επισκιάσει την ουσία της καθημερινής διοίκησης. Οι κάτοικοι του Ψυχικού, της Φιλοθέης και του Νέου Ψυχικού δεν περιμένουν τις εκλογές για να ενδιαφερθούν για τα πεζοδρόμια, το πράσινο, την καθαριότητα, τις υποδομές και τον δημόσιο χώρο.

Η πρόεδρος μιας πόλης δεν πρέπει να σταματά όταν αρχίζει η προεκλογική περίοδος, ούτε να ξεκινά μόνο όταν πλησιάζει η κάλπη.

Ένα έργο που βελτιώνει την καθημερινότητα δεν χάνει την αξία του ανάλογα με το ποιος το εγκαινιάσει. Και μια λανθασμένη απόφαση δεν γίνεται σωστή επειδή προέρχεται από κάποιον που υποστηρίζουμε.

Ο Δήμος δεν είναι υπόθεση μιας πενταετίας

Δεν πιστεύουμε ότι όλα μπορούν να γίνουν ταυτόχρονα. Κάθε δημοτική διοίκηση αντιμετωπίζει περιορισμούς και δυσκολίες που συχνά δεν είναι ορατές στον πολίτη. Η κατανόησή τους, όμως, δεν σημαίνει παραίτηση από τις απαιτήσεις μας.

Ο Δήμος δεν είναι κάτι που το δημιουργείς μια φορά και έπειτα εφρουράς. Είναι ένας ζωντανός οργανισμός που χρειάζεται συνεχή φροντίδα, ανανέωση και σχεδιασμό.

Κάθε δημοτική αρχή παραλαμβάνει έργα, εκκρεμότητες και προβλήματα από την προηγούμενη. Και με τη σειρά της παραδίδει στην επόμενη όσα ολοκλήρωσε, όσα δρομολόγησε και όσα άφησε ανοιχτά.

Ούτε όλα αρχίζουν από το μηδέν με κάθε νέα διοίκηση ούτε όσα έγιναν στο παρελθόν πρέπει να απορρίπτονται επειδή άλλαξαν τα πρόσωπα.

Η πρόεδρος απαιτεί συνέχεια, συνεργασία και τη γενναιοδωρία να αναγνωρίζουμε τη συμβολή και των άλλων.

Μια σκέψη για το τέλος

Στο Psychiko News επιλέγουμε να παρακολουθούμε την πόλη μας με καλή πρόθεση απέναντι στους ανθρώπους, απαιτήσεις από τους θεσμούς και σεβασμό στην αλήθεια.

Γιατί το «μπράβο» δεν είναι κολακεία, αλλά αναγνώριση της προσπάθειας. Και η τεκμηριωμένη κριτική δεν είναι εκθρόνιση. Είναι ένας ακόμη τρόπος να ενδιαφέρεσαι για την πόλη σου.

Κωνσταντίνος Ηλιαδάκης.

PsychikoNews

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Φωτογραφίες: PIXABAY & Iliadakis Constantinos

Επιμέλεια δημιουργικού – Σελιδοποίηση: Chara Vaska

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

* Τα ενυπόγραφα άρθρα απηχούν τις απόψεις των αρθρογράφων.

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



Ιωάννης Ανδριόπουλος

Από το 1987



Χρυσός & Ασήμι

Χειροποίητα κοσμήματα - Ειδικές κατασκευές Επισκευές



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

Τα χρήματα των δημοτών πιάνουν τόπο

Στέρρες βάσεις για μια σύγχρονη Καθαριότητα

Η πολιτική κρίνεται από τις αποφάσεις που παίρνουμε και από το αποτέλεσμα που φέρνουν στην καθημερινότητα του πολίτη. Η παραλαβή των πρώτων τριών νέων οχημάτων της Καθαριότητας στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού είναι το πρώτο ορατό αποτέλεσμα μιας προσπάθειας που ξεκίνησε το 2024.

Πίσω από αυτήν βρίσκονται δύσκολες διαπιστώσεις, σχεδιασμός και αποφάσεις που έπρεπε να ληφθούν για να αποκτήσει η υπηρεσία προοπτική.

Για να εξηγήσουμε τι αλλάζει, χρειάζεται να πούμε πώς ξεκινήσαμε.

Οι υπηρεσίες Καθαριότητας και Ηλεκτροφωτισμού έχουν ανταποδοτικό χαρακτήρα. Αυτό σημαίνει ότι τα δημοτικά τέλη που καταβάλλουμε προορίζονται για την κάλυψη των αντίστοιχων δαπανών, με έσοδα και έξοδα που πρέπει να ισοσκελίζονται. Η ανταποδοτικότητα, όμως, έχει και μια ουσιαστική πλευρά: τα χρήματα των κατοίκων πρέπει να επιστρέφουν σε αυτούς μέσα από υπηρεσίες που λειτουργούν.

Ο Δήμος μας έχει έντονα οικιστικό χαρακτήρα, με περιορισμένη εμπορική και τουριστική δραστηριότητα σε σύγκριση με άλλους δήμους. Αυτό περιορίζει συνολικά τη βάση των ιδίων εσόδων και κάνει ακόμη πιο αναγκαία την προσεκτική διαχείριση των διαθέσιμων πόρων. Στην Καθαριότητα, όπου τα έσοδα και οι δαπάνες έχουν ανταποδοτικό χαρακτήρα, ο σωστός οικονομικός σχεδιασμός είναι ακόμη πιο κρίσιμος.

Όταν ανέλαβα την ευθύνη των Οικονομικών Υπηρεσιών το 2024, το πρόβλημα εμφανίστηκε από την πρώτη υποχρεωτική αναμόρφωση του προϋπολογισμού: η υπηρεσία δυσκολευόταν να ισοσκελίσει τα έσοδα με τα έξοδά της.

Σε συζήτηση με το λογιστήριο, ρώτησα πώς θα μπορούσαμε να αναπτύξουμε την Καθαριότητα προς όφελος των δημοτών. Όταν έθεσα το ενδεχόμενο να αποκτήσουμε ένα καινούργιο όχημα, άκουσα μια απάντηση που δεν ξέχασα:

«Δεν μπορείς να πάρεις ούτε ρόδα».

Η φράση αυτή αποτύπωνε το οικονομικό αδιέξοδο της υπηρεσίας. Οι άνθρωποί της προσπαθούσαν να καλύψουν τις καθημερινές



υποχρεώσεις, χωρίς το αναγκαίο περιθώριο για την ανανέωση του εξοπλισμού.

Είχαν προηγηθεί μειώσεις των δημοτικών τελών, τις οποίες θεωρώ ότι δεν συνόδευσε ο απαραίτητος σχεδιασμός για τις μελλοντικές ανάγκες της Καθαριότητας. Μια μείωση είναι ευχάριστη για τον πολίτη. Η διοίκηση, όμως, οφείλει να εξασφαλίζει ότι η υπηρεσία θα μπορεί να λειτουργεί σωστά και τα επόμενα χρόνια.

Το ζήτημα συζητήσαμε με τον τότε Γενικό Γραμματέα του Δήμου, τον αείμνηστο Μιχάλη Χρηστάκη. Αναγνωρίζοντας κι εκείνος τις οικονομικές δυσκολίες της υπηρεσίας, είχε επισημάνει ότι έπρεπε να έχουμε προχωρήσει στην αναπροσαρμογή των τελών μέχρι τον Αύγουστο του 2024. Η απώλειά του άφησε μεγάλο κενό. Η ανάγκη, όμως, παρέμενε.

Το στοίχημα ήταν μεγάλο και οι προβληματισμοί εύλογοι. Να προχωρήσουμε στην αναπροσαρμογή των τελών; Θα δει τελικά ο δημότης ουσιαστική βελτίωση;

Ο Δήμαρχος, αντιδήμαρχοι, διευθυντές υπηρεσιών και σύμβουλοι εξετάσαμε τις ανάγκες, το κόστος και τις δυνατότητες εφαρμογής. Υπήρξαν αντιρρήσεις και έντονες συζητήσεις. Όσο όμως μελετούσαμε τα δεδομένα, τόσο γινόταν σαφές ότι η υπηρεσία χρειαζόταν επαρκείς πόρους και συγκεκριμένο σχέδιο αξιοποίησής τους.

Τον Δεκέμβριο του 2024 πήραμε τη δύσκολη αλλά αναγκαία απόφαση να αναπροσαρμόσουμε τα δημοτικά τέλη για το 2025. Οι συντελεστές αυξήθηκαν σε σχέση με το προηγούμενο έτος, ώστε η υπηρεσία να καλύπτει τις υποχρεώσεις της και να μπορεί να επενδύσει σε καλύτερο εξοπλισμό. Για τις κατοικίες, η αναπροσαρμογή έφερε τους συντελεστές στα επίπεδα του 2019.

Παράλληλα, έπρεπε να αντιμετωπίσουμε το διαρκές κόστος συντήρησης ενός απαρχαιωμένου στόλου, με οχήματα εικοσαετίας και πλέον. Κινητήρες, ελαστικά, ανταλλακτικά, αναλώσιμα. Σημαντικά

ποσά δαπανώνταν για οχήματα που παρουσίαζαν επαναλαμβανόμενες βλάβες. Κάθε ακινητοποίηση δυσκόλευε τον προγραμματισμό και επιβάρυνε τη δουλειά των εργαζομένων.

Σε αυτή τη λογική επιλέξαμε τη χρηματοδοτική μίσθωση, το leasing, με δυνατότητα εξαγοράς. Η σύμβαση με την ΚΑΟΥΣΗΣ συνδέει την ανανέωση του εξοπλισμού με συγκεκριμένες υποχρεώσεις συντήρησης και επισκευής, επιτρέποντας καλύτερο προγραμματισμό της σχετικής δαπάνης.

Η συντήρηση καλύπτει το πλαίσιο, τον κινητήρα και την υπερκατασκευή, σύμφωνα με τους όρους της σύμβασης. Περιλαμβάνει λιπαντικά, φίλτρα, φρένα και αντικατάσταση ελαστικών ανά δύο μισι χρόνια, ανεξάρτητα από τη φθορά τους. Προβλέπεται επίσης εκπαίδευση των εργαζομένων στη χρήση του εξοπλισμού.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η υποχρέωση του αναδόχου να επισκευάζει και να επιστρέφει το όχημα σε πλήρη λειτουργία μέσα σε δέκα εργάσιμες ημέρες, από την επομένη της έγγραφης ειδοποίησης. Μετά την ολοκλήρωση της πενταετούς μίσθωσης, προβλέπεται η δυνατότητα εξαγοράς των οχημάτων από τον Δήμο, σύμφωνα με τους όρους της σύμβασης.

Ακολούθησαν η μελέτη των αναγκών και οι απαραίτητες διαδικασίες για την υλοποίηση. Ήμουν παρών και στις συζητήσεις με την εταιρεία για τα οχήματα. Θυμάμαι μια στιγμή, όταν συζητούσαμε για τον χρωματισμό και την εμφάνισή τους, που ο Δήμαρχος μου είπε: «Γιώργο, πρέπει να

φτιάξουμε και λογότυπο, επιτέλους. Να το βάλουμε στα οχήματα και να είμαστε περήφανοι για τον Δήμο μας».

Η χρηματοδοτική μίσθωση οχημάτων και η δημιουργία λογότυπου για τον ενιαίο Δήμο μας αποτελούν σημαντικά βήματα για τον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού και ουσιαστικές επιλογές της Δημοτικής Αρχής του Χαράλαμπου Μπονάτσου. Οι υπηρεσίες διαχειρίστηκαν πρωτόγνωρες διαδικασίες, που απαιτούσαν μελέτη, συντονισμό και εύλογο χρόνο.

Σήμερα έχουν παραληφθεί τα πρώτα τρία από τα επτά οχήματα της σύμβασης: ένα σύγχρονο απορριμματοφόρο-πρέσα 16 κυβικών μέτρων και δύο ευέλικτα δορυφορικά ανατρεπόμενα οχήματα, με ανυψωτικό μηχανισμό, κάδο και μουςαμά.

Το απορριμματοφόρο ενισχύει την αποκομιδή με σύγχρονο εξοπλισμό και μειωμένο θόρυβο. Τα δορυφορικά οχήματα διευκολύνουν τη συλλογή ογκωδών αντικειμένων, κλαδεμάτων και άλλων υλικών, καθώς και την πρόσβαση σε σημεία όπου ένα μεγάλο όχημα δυσκολεύεται να κινηθεί.

Η παραλαβή τους θέτει νέες δυνατότητες στη διάθεση της υπηρεσίας. Για να αποδώσουν, χρειάζονται επαρκής στελέχωση, σωστή οργάνωση και καθημερινή δουλειά. Η πόλη μας χρειάζεται καλύτερη καθαριότητα και το αποτέλεσμα θα κριθεί στον δρόμο, στη γειτονιά, στην ανταπόκριση προς τον κάτοικο.

Γράφει ο Αντιδήμαρχος Διοικητικών Υπηρεσιών & Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων κ. Μπρέλλας Γιώργος

SABLO

lounge Cafe

ALL DAY EXPERIENCE



scan me for web

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

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

Πολιτισμός για όλους

10 προγράμματα δημιουργίας και έκφρασης στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού

Από τη ζωγραφική και τους παραδοσιακούς χορούς μέχρι το θέατρο, τη μουσική και τη λογοτεχνία, ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού συνεχίζει να προσφέρει ένα ευρύ φάσμα πολιτιστικών δραστηριοτήτων για μικρούς και μεγάλους.

Ο πολιτισμός δεν περιορίζεται στις μεγάλες εκδηλώσεις, στις θεατρικές παραστάσεις ή στις συναυλίες. Είναι και οι μικρές δημιουργικές στιγμές της καθημερινότητας, η χαρά της συμμετοχής, η ανακάλυψη ενός ταλέντου, η γνωριμία με μια τέχνη και, κυρίως, η δυνατότητα των ανθρώπων να συναντιούνται μέσα από κοινά ενδιαφέροντα.

Με αυτή τη φιλοσοφία, τα Πολιτιστικά Προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού δημιουργούν ευκαιρίες καλλιτεχνικής έκφρασης, μάθησης και δημιουργικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, ενισχύοντας παράλληλα την πολιτιστική ζωή της τοπικής κοινωνίας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δέκα διαφορετικές δραστηριότητες, που καλύπτουν ένα σημαντικό μέρος των ενδιαφερόντων παιδιών, εφήβων και ενηλίκων.

Ζωγραφική και παραδοσιακοί χοροί:

Έκφραση και παράδοση

Τα μαθήματα ζωγραφικής προσφέρουν έναν δημιουργικό χώρο για όσους επιθυμούν να γνωρίσουν τον κόσμο των εικαστικών τεχνών. Μέσα από το χρώμα, το σχέδιο και τη φαντασία, η ζωγραφική γίνεται μέσο προσωπικής έκφρασης, ανεξάρτητα από την προηγούμενη εμπειρία ή τις καλλιτεχνικές γνώσεις.

Οι παραδοσιακοί χοροί, από την άλλη πλευρά, αποτελούν μια ζωντανή σύνδεση με την πολιτιστική μας κληρονομιά. Η μουσική, ο ρυθμός και η ομαδική συμμετοχή συνδυάζονται με τη γνωριμία των χορευτικών παραδόσεων από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας.

Βιβλία, ιστορία και γνώση

Ιδιαίτερη θέση στα πολιτιστικά προγράμματα έχουν οι δραστηριότητες που καλλιεργούν τη γνώση και την αγάπη για το βιβλίο.

Η **Λέσχη Ανάγνωσης** δίνει την ευκαιρία στους φίλους της λογοτεχνίας να μοιράζονται σκέψεις, εντυπώσεις και διαφορετικές ερμηνείες γύρω από βιβλία και συγγραφείς.

Παράλληλα, η **Δημοτική Βιβλιοθήκη** αποτελεί έναν σημαντικό πυρήνα πολιτισμού και πνευματικής καλλιέργειας, προσφέροντας

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ
- ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
- ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ
- ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
- ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ
- ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΘΕΑΤΡΟΥ
- ΟΜΑΔΑ ΘΕΑΤΡΟΥ ΕΦΗΒΩΝ
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΒΙΟΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
- ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ & ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ
- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΩΔΕΙΟ

210 6822217 ext. 105
www.philothei-psychiko.gov.gr

πρόσβαση στον κόσμο της ανάγνωσης και της γνώσης.

Οι **Διαλέξεις Ιστορίας** και οι **Διαλέξεις Παγκόσμιας Ιστορίας Θεάτρου** συμπληρώνουν αυτή την ενότητα, δίνοντας στους ενδιαφερόμενους τη δυνατότητα να προσεγγίσουν ιστορικές περιόδους, πολιτισμούς και σημαντικούς σταθμούς της θεατρικής δημιουργίας.

Θέατρο και δημιουργικά εργαστήρια για τη νέα γενιά

Ξεχωριστή σημασία έχουν οι δραστηριότητες που απευθύνονται στα παιδιά και στους εφήβους.

Η Ομάδα Θεάτρου Εφήβων δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου οι νέοι μπορούν να πειραματιστούν με την υποκριτική, την κίνηση και τον λόγο. Το θέατρο, πέρα από την καλλιτεχνική του διάσταση, ενθαρρύνει τη συνεργασία, την αυτοπεποίθηση και την ελεύθερη έκφραση.

Τα **Δημιουργικά Βιωματικά Εργαστήρια** για Παιδιά δίνουν έμφαση στη μάθηση μέσα από την εμπειρία, το παιχνίδι και τη δημιουργία, καλλιεργώντας τη φαντασία και την κοινωνικότητα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν επίσης οι **Παραστάσεις και το Εργαστήρι Καραγκιόζη**, που φέρνουν τα παιδιά σε επαφή με την αγαπημένη λαϊκή τέχνη του θεάτρου σκιών. Μια παράδοση που συνδυάζει το χιούμορ, τη σάτιρα και τη δημιουργική αφήγηση, διατηρώντας τη γοητεία της από γενιά σε γενιά.

Η μουσική έχει τη δική της θέση

Το Δημοτικό Ωδείο συμπληρώνει το πολιτιστικό πρόγραμμα, εκπροσωπώντας τον χώρο της μουσικής εκπαίδευσης.

Η ενασχόληση με τη μουσική καλλιεργεί την αισθητική αντίληψη, την πειθαρχία και τη δημιουργικότητα, ενώ μπορεί να αποτελέσει μια ουσιαστική μορφή προσωπικής έκφρασης σε κάθε ηλικία.

Ο πολιτισμός ως μέρος της καθημερινότητας

Η αξία των δημοτικών πολιτιστικών προγραμμάτων δεν βρίσκεται μόνο στις γνώσεις ή στις δεξιότητες που προσφέρουν. Βρίσκεται και στη δυνατότητα να δημιουργούνται δεσμοί μεταξύ των κατοίκων, να ενισχύεται η συμμετοχή και να αποκτούν οι γειτονιές μας περισσότερες ευκαιρίες συνάντησης και δημιουργίας.

Γιατί μια πόλη δεν χαρακτηρίζεται μόνο από τις υποδομές και τους δημόσιους χώρους της, αλλά και από τις ευκαιρίες που προσφέρει στους ανθρώπους της να εξελίσσονται, να επικοινωνούν και να δημιουργούν.

Και ο πολιτισμός, όταν γίνεται μέρος της καθημερινής ζωής, είναι ένας από τους πιο ουσιαστικούς τρόπους για να έρθει μια τοπική κοινωνία πιο κοντά.

Πληροφορίες και συμμετοχή

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με τον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δραστηριότητες, τις εγγραφές, τα τμήματα και το πρόγραμμα διεξαγωγής τους.

Τηλέφωνο: 210 6822217, εσωτ. 105

Ιστοσελίδα: www.philothei-psychiko.gov.gr

Ευρωπαϊκής 1955

70 ΧΡΟΝΙΑ

αγάπη για το
το Σουβλάκι

ΦΙΛΟΘΕΗ

• Λεωφόρος Καποδιστρίου 78

2106828207

ΝΕΑ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ

• Λεωφ. Δεκελείας 83

2102510768



Εθνικές εκλογές Με τα μάτια στραμμένα στις Δημοτικές του 2028

Οι εθνικές εκλογές του 2027 μάλλον θα αποτελέσουν την αφετηρία μιας παρατεταμένης προεκλογικής περιόδου στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού. Η κινητοποίηση των κομμάτων, η επανεμφάνιση τοπικών παραγόντων, οι προσωπικές φιλοδοξίες και οι πιθανές συνεργασίες αποκτούν ιδιαίτερο ενδιαφέρον ενόψει των δημοτικών εκλογών του 2028.

ΔΥΟ ΚΑΛΠΕΣ, ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.

Με βάση τον κυβερνητικό σχεδιασμό, οι εθνικές εκλογές αναμένονται το 2027 και οι επόμενες αυτοδιοικητικές το 2028. Η μικρή απόσταση ανάμεσά τους δημιουργεί μια ενδιαφέρουσα συγκυρία: πρόσωπα που θα δραστηριοποιηθούν στην εθνική προεκλογική εκστρατεία ενδέχεται να αξιοποιήσουν την εμπειρία, τις επαφές και την αναγνωρισιμότητα που θα αποκτήσουν και στην τοπική πολιτική σκηνή.

Στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού, ένας αντιδήμαρχος, δημοτικός σύμβουλος ή στέλεχος της αντιπολίτευσης μπορεί να συμμετάσχει στην υποστήριξη ενός υποψήφιου βουλευτή, να οργανώσει συναντήσεις ή να συμβάλει στην κινητοποίηση πολιτών. Αυτή η δραστηριότητα δεν ισοδυναμεί με δημοτική υποψηφιότητα. Δείχνει, όμως, πόσες σχέσεις μπορεί να ενεργοποιήσει ένα πρόσωπο και πόσο αποτελεσματικά μπορεί να κινηθεί πέρα από τον στενό κύκλο της παράταξής του.

Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΡΟΣΩΠΩΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ.

Η προεκλογική περίοδος μπορεί επίσης να φέρει ξανά στο προσκήνιο πρώην δημοτικούς συμβούλους, παλαιότερους υποψηφίους και στελέχη συνδυασμών που έχουν αποσυρθεί από την ενεργό δράση. Ορισμένοι ίσως επιθυμούν να επιστρέψουν στο Δημοτικό Συμβούλιο· άλλοι μπορεί να ενδιαφέρονται περισσότερο για τη στήριξη ενός προσώπου ή τη διαμόρφωση νέας συνεργασίας.

Σημαντικό ρόλο στις διεργασίες που θα προηγηθούν των δημοτικών εκλογών μπορούν να διαδραματίσουν και οι

τοπικοί παράγοντες: πρόσωπα με παρουσία σε συλλόγους, επαγγελματικούς φορείς και πρωτοβουλίες της τοπικής κοινωνίας. Άνθρωποι που γνωρίζουν πρόσωπα και καταστάσεις, διαθέτουν δίκτυα επαφών και άμεση πληροφόρηση και συχνά δεν περιορίζονται στο να αντιλαμβάνονται τις μεταβολές του τοπικού πολιτικού σκηνικού, αλλά μπορούν να συμβάλλουν και στη διαμόρφωσή τους, πολύ πριν αυτές γίνουν δημόσια ορατές.

Η επιρροή τους δεν μετριέται απαραίτητα με ψήφους ή εκλογικά αξιώματα. Μπορεί να εκδηλωθεί μέσα από τη δυνατότητα να κινητοποιούν ανθρώπους, να διαμορφώνουν συζητήσεις, να φέρνουν διαφορετικούς πολιτικούς χώρους σε επικοινωνία ή να ανοίγουν τον δρόμο για νέες συνεργασίες.

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ, ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΠΟΙΟΙ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ ΘΑ ΘΕΛΗΣΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΙ ΘΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΔΡΑΜΑΤΙΣΟΥΝ ΡΟΛΟ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ, ΧΩΡΙΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΟΥΝ ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΣΤΟ ΨΗΦΟΔΕΛΤΙΟ.

Γιατί στην τοπική πολιτική, η επιρροή δεν ασκείται αποκλειστικά από όσους διεκδικούν μια θέση. Ασκείται και από εκείνους που μπορούν να επηρεάσουν τις συμμαχίες, τις ισορροπίες και τις αποφάσεις πριν φτάσουμε στις κάλπες.

Οι ισορροπίες στο εσωτερικό των παρατάξεων.

Η πιο ενδιαφέρουσα δοκιμασία, πάντως, ίσως αφορά τις ήδη υπάρχουσες δημοτικές παρατάξεις. Η σημερινή διοίκηση θα χρειαστεί να συνδυάσει τη συνέχιση του έργου της με τις αποφάσεις για την επόμενη αναμέτρηση. Η αντιπολίτευση, από την πλευρά της, θα κληθεί να εξετάσει αν θα συνεχίσει με την ίδια σύνθεση, αν θα διευρυνθεί ή αν θα αναζητήσει συνεργασίες.

Εδώ εμφανίζεται το ζήτημα των προσωπικών φιλοδοξιών. Ένας αντιδήμαρχος που έχει αποκτήσει δημόσια παρουσία μέσα από το χαρτοφυλάκιό του μπορεί να επιδιώξει μεγαλύτερο ρόλο. Ένας δημοτικός σύμβουλος με ισχυρές σχέσεις σε μία κοινότητα μπορεί να θεωρεί ότι διαθέτει ευρύτερες δυνατότητες. Αντίστοιχες σκέψεις μπορεί να υπάρχουν και σε στελέχη της αντιπολίτευσης.

Οι επιδιώξεις αυτές είναι θεμιτές, αλλά δεν είναι αυτονόητο ότι μπορούν να ικανοποιηθούν όλες μέσα στον ίδιο συνδυασμό.

θα συνεχίσουν όλοι μαζί; Ποιος θα καθορίσει την επόμενη πορεία; Θα υπάρξει ανανέωση ή διαφορετική ηγετική πρόταση;

Η συνοχή μιας παράταξης δεν δοκιμάζεται μόνο στις δημόσιες αντιπαραθέσεις, αλλά και όταν πρέπει να ληφθούν αποφάσεις για το μέλλον της.

Και οι αποφάσεις αυτές δεν λαμβάνονται πάντοτε μπροστά στα φώτα της δημοσιότητας.

Οι επαφές πριν από τις ανακοινώσεις.

Οι εθνικές εκλογές θα δημιουργήσουν ευκαιρίες συνάντησης ανάμεσα σε τοπικά στελέχη, υποψήφιους βουλευτές και ανθρώπους με διαφορετικές αυτοδιοικητικές διαδρομές. Κοινές παρουσίες σε εκδηλώσεις, πολιτικές συγκεντρώσεις και προσωπικές συζητήσεις μπορεί να ανανεώσουν σχέσεις ή να ανοίξουν νέους διαύλους επικοινωνίας.

Από μια συνάντηση, βέβαια, μέχρι μια εκλογική συνεργασία υπάρχει μεγάλη απόσταση. Παρ' όλα αυτά, πριν από την ανακοίνωση ενός δημοτικού συνδυασμού συχνά προηγούνται συζητήσεις για κοινή κάθοδο, ένταξη νέων στελεχών, επιλογή επικεφαλής και κατανομή ευθυνών.

Αυτές οι συνεννοήσεις, τα λεγόμενα πολιτικά «deals», δεν έχουν όλες την ίδια αξία. Άλλο η συμφωνία πάνω σε ένα πρόγραμμα για τον Δήμο και άλλο μια διευθέτηση που εξαντλείται σε θέσεις και προσωπικές εξυπηρετήσεις.

Το ερώτημα δεν είναι μόνο ποιος συνομιλεί με ποιον, αλλά ποιο πολιτικό περιεχόμενο θα έχουν οι ενδεχόμενες συμφωνίες.

Πάνω από τα πρόσωπα, η πόλη μας.

Πέρα από τις πολιτικές διεργασίες, τις συμμαχίες και τις προσωπικές φιλοδοξίες, υπάρχει κάτι που πρέπει να μας ενώνει όλους: η αγάπη για την πόλη μας και η επιθυμία να γίνει ακόμη καλύτερη.

Μια δημοτική αρχή χρειάζεται όραμα, σχέδιο και συνέχεια. Να φροντίζει την καθημερινότητα, αλλά ταυτόχρονα να σχεδιάζει το μέλλον. Να δημιουργεί ασφαλείς και προσβάσιμους δημόσιους χώρους, να προστατεύει το πράσινο, να αναβαθμίζει τις υποδομές και να αναδεικνύει την ιδιαίτερη φυσιογνωμία κάθε γειτονιάς.

Καθοριστικό ρόλο, όμως, έχει και η προσωπικότητα του ανθρώπου που βρίσκεται στο τιμόνι του Δήμου. Ένας Δήμαρχος χρειάζεται, πάνω απ' όλα, εντιμότητα, ακεραιότητα, διαφάνεια και αίσθημα ευθύνης. Να εμπνέει εμπιστοσύνη, να ακούει ακόμη και εκείνους που διαφωνούν μαζί του, να αναγνωρίζει τα λάθη του και να παίρνει αποφάσεις με γνώμονα το συλλογικό συμφέρον. Να διοικεί με δικαιοσύνη, συνέπεια και σεβασμό στους θεσμούς, χωρίς διακρίσεις, προσωπικές εξυπηρετήσεις ή λογικές αποκλεισμού.

Μια σύγχρονη δημοτική αρχή οφείλει επίσης να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των πολιτών, να συνεργάζεται με συλλόγους και φορείς και να επενδύει στον πολιτισμό, στον αθλητισμό, στην κοινωνική αλληλεγγύη και στις νεότερες γενιές.

Πάνω απ' όλα, να αντιμετωπίζει τη Φιλοθέη, το Ψυχικό και το Νέο Ψυχικό ως έναν ενιαίο Δήμο, που σέβεται την ξεχωριστή ταυτότητα κάθε κοινότητας και προσφέρει σε όλους τους κατοίκους την ίδια προσοχή και φροντίδα.

Γιατί ένας καλός Δήμαρχος δεν κρίνεται μόνο από τα έργα που πραγματοποιεί, αλλά και από τον τρόπο που ασκεί την εξουσία, την εντιμότητα που τον χαρακτηρίζει, τη διαφάνεια των αποφάσεών του και την εμπιστοσύνη που εμπνέει. Και το πραγματικό στοίχημα κάθε δημοτικής αρχής είναι να αφήσει στην επόμενη γενιά όχι μόνο μια πόλη καλύτερη από εκείνη που παρέλαβε, αλλά και μια

πολύτιμη παρακαταθήκη εντιμότητας, διαφάνειας και σεβασμού στους θεσμούς, ως θεμέλιο για το μέλλον της.

Μια παρατεταμένη προεκλογική περίοδος

Οι εθνικές εκλογές θα κρίνουν τη διακυβέρνηση της χώρας. Στο τοπικό επίπεδο, ωστόσο, μπορούν να λειτουργήσουν ως πρόλογος της δημοτικής αναμέτρησης.

Κάποιοι θα επιδιώξουν να ενισχύσουν την παρουσία τους, άλλοι ενδέχεται να επανεμφανιστούν, ενώ οι σημερινές παρατάξεις θα κληθούν να διαχειριστούν τις επιλογές και τις φιλοδοξίες των στελεχών τους.

Προς το παρόν, λοιπόν, παρακολουθούμε. Το μόνο σίγουρο είναι ότι μπαίνουμε σε μια παρατεταμένη προεκλογική περίοδο, κατά την οποία οι πολιτικές σχέσεις, οι συνεργασίες και οι προσωπικές φιλοδοξίες θα βρεθούν στο προσκήνιο.

Και όταν έρθει η ώρα των δημοτικών εκλογών, το ενδιαφέρον δεν θα βρίσκεται μόνο στο ποιοι θα διεκδικήσουν ρόλο στην επόμενη ημέρα του Δήμου, αλλά και στο πώς έφτασαν μέχρι εκεί, με ποιους επέλεξαν να συνεργαστούν και, κυρίως, τι έχουν να προτείνουν για τη Φιλοθέη, το Ψυχικό και το Νέο Ψυχικό.

Κωνσταντίνος Ηλιαδάκης

Faros
MEDICAL LAB

ΙΔΙΩΤΙΚΟ
ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟ
ΦΑΡΟΣ
ΨΥΧΙΚΟΥ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟΥ

- 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

Αθλητικός Όμιλος Φιλοθέης – ΑΟΦ

Αθλητικός Όμιλος Φιλοθέης: 70 χρόνια αθλητισμού, διαδρομών και μεγάλων στιγμών

Ο Αθλητικός Όμιλος Φιλοθέης – ΑΟΦ αποτελεί έναν από τους ιστορικότερους αθλητικούς φορείς του Δήμου Φιλοθέης–Ψυχικού. Από το 1956 μέχρι σήμερα, χιλιάδες παιδιά, έφηβοι και ενήλικες έχουν περάσει από τα τμήματα και τις ακαδημίες του, γνωρίζοντας τον αθλητισμό μέσα από την προπόνηση, τη συμμετοχή και την προσπάθεια.

Η ταυτότητα του Ομίλου είναι στενά συνδεδεμένη με τον κλασικό αθλητισμό και το Δημοτικό Στάδιο Φιλοθέης «Στέλιος Κυριακίδης». Από αυτόν τον ιστορικό χώρο ξεκίνησαν αθλητές που έφτασαν σε πανελλήνιες και διεθνείς διακρίσεις, ενώ εκεί διοργανώνονται δύο θεσμοί με ξεχωριστή θέση στον ελληνικό στίβο: τα **Κυριακίδια** και το **Filothei Women Gala**.

Το 2026, ο ΑΟΦ συμπληρώνει 70 χρόνια συνεχούς παρουσίας, διατηρώντας ταυτόχρονα τον χαρακτήρα του συλλόγου της γειτονιάς και μια αγωνιστική δραστηριότητα που ξεπερνά τα όρια της Φιλοθέης.

Από το 1956 μέχρι σήμερα

Ο Αθλητικός Όμιλος Φιλοθέης ιδρύθηκε το 1956, με πρώτο πρόεδρο τον Γρηγόρη Νικολάου. Ανάμεσα στους ανθρώπους που στήριξαν τα πρώτα του βήματα ξεχωρίζει ο Στέλιος Κυριακίδης, ο θρυλικός μαραθωνοδρόμος που είχε κατακτήσει το 1946 την πρώτη θέση στο Μαραθώνιο της Βοστώνης.

Ο Κυριακίδης δεν συνδέθηκε με τον ΑΟΦ μόνο ως σπουδαίος αθλητής. Υπήρξε ιδρυτικό μέλος, πρωτεργάτης και ουσιαστικός αρωγός της προσπάθειας να δημιουργηθεί στη Φιλοθέη ένας οργανωμένος πυρήνας αθλητισμού για τα παιδιά και τους κατοίκους της περιοχής.

Το 1990, ο τότε Δήμος Φιλοθέης έδωσε το όνομά του στο Δημοτικό Γυμναστήριο της οδού Καλλιγιά. Η ονομασία «Στέλιος Κυριακίδης» δεν αποτελεί απλώς μια τιμητική αναφορά, αλλά συνδέει τον χώρο με τις αξίες που εκπροσώπησε: επιμονή, αντοχή, κοινωνική προσφορά και πίστη στη δύναμη του αθλητισμού.

Ο στίβος στον πυρήνα του ΑΟΦ

Ο στίβος παραμένει η καρδιά της δραστηριότητας του Αθλητικού Ομίλου Φιλοθέης. Οι ακαδημίες απευθύνονται σε παιδιά από τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, ενώ το προαγωνιστικό και τα αγωνιστικά τμήματα συνοδεύουν τους αθλητές στα επόμενα στάδια της εξέλιξής τους.

Για τα μικρότερα παιδιά, η γνωριμία με τον κλασικό αθλητισμό γίνεται μέσα από παιχνίδια, κινητικές δραστηριότητες, δρόμους, άλματα και ασκήσεις προσαρμοσμένες στην ηλικία και στις δυνατότητές τους. Στόχος δεν είναι μόνο η επίδοση, αλλά η ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, του συντονισμού, της αυτοπεποίθησης και της συνεργασίας.

Για όσους επιλέγουν να προχωρήσουν αγωνιστικά, ο Όμιλος προσφέρει οργανωμένη προπονητική διαδρομή και συμμετοχή σε διασυλλογικά και πανελλήνια πρωταθλήματα. Οι αθλητές και οι αθλήτριες του ΑΟΦ

συνεχίζουν να κατακτούν μετάλλια, να σημειώνουν ατομικά ρεκόρ και να συμμετέχουν στις εθνικές ομάδες των αναπτυξιακών κατηγοριών.

Η κατάταξη του ΑΟΦ στη 10η θέση πανελλαδικά στην αξιολόγηση του ΣΕΓΑΣ για το 2025 αποτυπώνει την ποιότητα και τη συνέπεια αυτής της δουλειάς.

Από τη Φιλοθέη στην κορυφή του κόσμου

Το πρόσωπο που συμβολίζει περισσότερο από κάθε άλλο τη σύγχρονη αθλητική διαδρομή του Ομίλου είναι η Κατερίνα Στεφανίδη. Η χρυσή Ολυμπιονίκης του επί κοντώ ξεκίνησε τον αθλητισμό στον ΑΟ Φιλοθέης και αγωνίστηκε για πρώτη φορά στο Filothei Women Gala το 2003, σε ηλικία μόλις 13 ετών.

Η πορεία της μέχρι την κορυφή του παγκόσμιου αθλητισμού δείχνει τι μπορεί να ξεκινήσει μέσα σε μια τοπική ακαδημία, όταν το ταλέντο συναντήσει την κατάλληλη καθοδήγηση, την επιμονή και ένα υποστηρικτικό αθλητικό περιβάλλον.

Από τον ΑΟΦ έχουν περάσει και άλλοι πρωταθλητές και πρωταθλήτριες με σημαντικές επιτυχίες σε πανελλήνιο και διεθνές επίπεδο. Ωστόσο, η πραγματική προσφορά ενός συλλόγου δεν μετρείται μόνο από τα μετάλλια. Επitrέται και από τα χιλιάδες παιδιά που έμαθαν να ισοπαθούν, να σέβονται τον συναθλητή τους και αντιμετωπίζουν την επιτυχία και την αποτυχία ως μέρος της ίδιας διαδρομής.

Filothei Women Gala:

Η Φιλοθέη στον διεθνή χάρτη

Το Filothei Women Gala διοργανώθηκε για πρώτη φορά το 2000, με μια πρωτοποριακή για την εποχή ιδέα: ένα διεθνές μίτινγκ στίβου αφιερωμένο αποκλειστικά στη γυναίκα αθλήτρια.

Στα χρόνια που ακολούθησαν, η διοργάνωση εξελίχθηκε σε έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς του ελληνικού κλασικού αθλητισμού. Στο στάδιο της Φιλοθέης έχουν αγωνιστεί Ολυμπιονίκες, παγκόσμιες και ευρωπαϊκές πρωταθλήτριες στα άλματα και στις ταχύτητες.

Το 2026 πραγματοποιήθηκε η 27η διοργάνωση, με το πρόγραμμα να περιλαμβάνει μήκος, ύψος, τριπλούν και επί κοντώ. Το μίτινγκ εντάσσεται στο World Athletics Continental Tour, έχει διεθνή προβολή και μεταδίδεται τηλεοπτικά, μεταφέροντας την εικόνα της Φιλοθέης πέρα από τα όρια της πόλης.

Για τα παιδιά των ακαδημιών, η διοργάνωση προσφέρει κάτι ακόμη πιο σημαντικό: τη δυνατότητα να παρακολουθούν από κοντά κορυφαίες αθλήτριες στο ίδιο στάδιο στο οποίο προπονούνται καθημερινά.

Κυριακίδια: Αθλητισμός και ιστορική μνήμη

Τα Κυριακίδια διοργανώνονται προς τιμήν του Στέλιου Κυριακίδη και αποτελούν έναν από τους πιο αναγνωρίσιμους αγώνες δρόμου του Δήμου. Οι διαδρομές των 1.000 μέτρων, των 5 και των 10 χιλιομέτρων φέρνουν κάθε χρόνο στη Φιλοθέη παιδιά, ενήλικες, έμπειρους δρομείς και οικογένειες.





Η εκκίνηση και ο τερματισμός πραγματοποιούνται στο Δημοτικό Στάδιο, ενώ οι μεγαλύτερες διαδρομές περνούν από τους δρόμους του προαστίου. Έτσι, για μία ημέρα ο αγώνας μεταφέρεται από το στάδιο στην ίδια την πόλη και γίνεται υπόθεση ολόκληρης της κοινότητας.

Τα 36α Κυριακίδια, το 2025, κατέγραψαν ρεκόρ συμμετοχών και επιδόσεων. Η διοργάνωση του 2026 αποκτά ιδιαίτερο επετειακό χαρακτήρα, καθώς συμπίπτει με τα 70 χρόνια του ΑΟΦ και τα 80 χρόνια από τη νίκη του Κυριακίδη στη Βοστώνη.

Περισσότερο από ένας αγωνιστικός σύλλογος

Παρότι ο στίβος αποτελεί τον βασικό άξονα της ταυτότητάς του, ο ΑΟΦ αναπτύσσει επίσης ακαδημία μπάσκετ και τμήμα καράτε, προσφέροντας περισσότερες επιλογές άθλησης στα παιδιά της περιοχής.

Ο Όμιλος λειτουργεί ως κοινότητα αθλητών, προπονητών, γονέων, εθελοντών και ανθρώπων που στηρίζουν τις διοργανώσεις και την καθημερινή λειτουργία του. Αυτή η συλλογική διάσταση είναι που του επιτρέπει να παραμένει ενεργός επί επτά δεκαετίες.

Στα 70 χρόνια του Αθλητικού Ομίλου Φιλοθέης συναντώνται διαφορετικές γενιές: εκείνοι που δημιούργησαν τις πρώτες υποδομές, οι πρωταθλητές που έγραψαν τη δική τους ιστορία και τα παιδιά που κάνουν σήμερα τα πρώτα τους βήματα στο στάδιο.

Ο ΑΟΦ αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της Φιλοθέης. Έναν σύλλογο που διατηρεί ζωντανή την κληρονομιά του Στέλιου Κυριακίδη, αναδεικνύει νέους αθλητές και συνεχίζει να θυμίζει ότι κάθε μεγάλη διαδρομή ξεκινά από μια πρώτη προπόνηση.

Έδρα: Δημοτικό Στάδιο Φιλοθέης «Στέλιος Κυριακίδης»

Διεύθυνση: Καλλιγιά 77, Φιλοθέη, 152 37

Τηλέφωνο: 210 684 1218

Email: aof1956@gmail.com

Ιστοσελίδα: filothei.org

Βασικά τμήματα: Ακαδημίες και αγωνιστικά τμήματα στίβου, ακαδημία μπάσκετ, καράτε

Ευχαριστούμε τον Α.Ο. Φιλοθέης για τις φωτογραφίες που μας παραχώρησε.

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



Ο ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

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.

Αναζητήσε
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

Dog's & Cat's Home

Ο άνθρωπος πίσω από τα σπιτάκια για τις γάτες της γειτονιάς μας

Τα συναντάμε καθημερινά στις βόλτες μας στη Φιλοθέη, στο Ψυχικό και στο Νέο Ψυχικό. Γνωρίζουμε τον Νικόλα Διαματάρη, δημιουργό της Dog's & Cat's Home, μιας ελληνικής βιοτεχνίας που συνδυάζει τις χειροποίητες κατασκευές με τη φροντίδα των ζώων.

Τα μικρά ξύλινα σπιτάκια της γειτονιάς μας

Τα έχουμε δει στις βόλτες μας. Σε πλατείες, σε γωνιές πρασίνου και σε διάφορα σημεία της πόλης μας. Είναι τα χαρακτηριστικά ξύλινα σπιτάκια που προσφέρουν στις αδέσποτες γάτες έναν χώρο προστασίας, ξεκούρασης, τροφής και νερού.

Έχουν γίνει σιγά σιγά μέρος της καθημερινής εικόνας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού. Αναρωτηθήκαμε όμως ποτέ ποιος βρίσκεται πίσω από την κατασκευή τους; Ποιος τα σχεδιάζει και ποιος φροντίζει ώστε να παραμένουν καθαρά, συντηρημένα και εφοδιασμένα με τροφή και νερό;

Η απάντηση μας οδηγεί στις Αχαρνές, στην ελληνική βιοτεχνία Dog's & Cat's Home και στον δημιουργό της, Νικόλα Διαματάρη.

Μια επαγγελματική δραστηριότητα που γεννήθηκε από μια προσωπική ιστορία αγάπης για έναν σκύλο και εξελίχθηκε σε μια επιχείρηση που σχεδιάζει και κατασκευάζει ξύλινα σπίτια και ειδικές κατασκευές για κατοικίδια.

Από τα πρώτα 20 σπιτάκια στα επόμενα 10

Η φροντίδα των αδέσποτων γατών αποτελεί μια σημαντική πλευρά της καθημερινότητας στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού. Στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας, τα ξύλινα σπιτάκια δημιουργούν οργανωμένους χώρους προστασίας και σίτισης για τις γάτες που



DOG'S & CAT'S HOME

Χειροποίητα Σπίτια Κατοικίδιων

www.dogs-cats-home.gr

ζουν στις γειτονιές μας. Η πρωτοβουλία ξεκίνησε με **19+1 σπιτάκια**, τα οποία προσφέρθηκαν μέσω δωρεάς, ενώ πρόσφατα ο Δήμος προχώρησε στην αποδοχή νέας δωρεάς για **10 επιπλέον κατασκευές**, ανεβάζοντας τον συνολικό σχεδιασμό στα 30 σπιτάκια.

Εξίσου σημαντική με την τοποθέτησή τους είναι και η διαρκής φροντίδα τους. Η ανανέωση της τροφής και του νερού, ο καθαρισμός και η συντήρηση αποτελούν απαραίτητες προϋποθέσεις για να παραμένουν οι χώροι αυτοί πραγματικά χρήσιμοι.

Feed for You:

Η φροντίδα συνεχίζεται μετά την κατασκευή

Η Dog's & Cat's Home δεν περιορίζεται στην παραγωγή ξύλινων κατασκευών. Μέσα από την υπηρεσία Feed for You, αναλαμβάνει την οργανωμένη φροντίδα σημείων φιλοξενίας και σίτισης αδέσποτων ζώων.

Στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού η υπηρεσία περιλαμβάνει την τροφοδοσία των γατών, την παροχή νερού, τον καθαρισμό και τη συντήρηση των εγκαταστάσεων, στο πλαίσιο σχετικής σύμβασης.



Έτσι, η επιχείρηση συνδυάζει δύο συμπληρωματικές δραστηριότητες: τη δημιουργία κατάλληλων καταφυγίων και τη φροντίδα που απαιτείται για τη συνεχή λειτουργία τους.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΔΙΟΓΕΝΗ: Εκεί όπου ξεκίνησαν όλα

Πίσω από την Dog's & Cat's Home βρίσκεται μια ιστορία που ξεκίνησε από τον Διογόνη, τον σκύλο της οικογένειας, ο οποίος αντιμετώπιζε πρόβλημα κινητικότητας στο μπροστινό του πόδι.

Οι άνθρωποί του θέλησαν να του προσφέρουν έναν χώρο ξεκούρασης προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες του. Έτσι, κατασκεύασαν ένα ξύλινο σπιτάκι ειδικά για εκείνον.

Όταν ο Διογένης έφυγε από τη ζωή, το σπιτάκι του δεν έμεινε άδειο. Παραχωρήθηκε για να φιλοξενήσει ένα άλλο κατοικίδιο, συνεχίζοντας με τον δικό του τρόπο να προσφέρει προστασία και φροντίδα.

Αυτή η εμπειρία αποτέλεσε την έμπνευση για τη δημιουργία της Dog's & Cat's Home. Μια προσωπική ανάγκη μετατράπηκε σε μια δημιουργική επαγγελματική δραστηριότητα, με επίκεντρο τον σχεδιασμό και την κατασκευή ξύλινων σπιτιών για σκύλους και γάτες.

Η ιστορία του Διογένη παραμένει μέρος της ταυτότητας της επιχείρησης, θυμίζοντας ότι πολλές δημιουργικές ιδέες γεννιούνται μέσα από την αγάπη και τη φροντίδα.

Χειροποίητες κατασκευές για κάθε ανάγκη

Σήμερα, η Dog's & Cat's Home διαθέτει μια μεγάλη ποικιλία ξύλινων κατασκευών για κατοικίδια, από απλά σκυλόσπιτα διαφορετικών διαστάσεων μέχρι διπλές κατοικίες και μεγαλύτερα μοντέλα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι κατασκευές για γάτες. Στον κατάλογο της επιχείρησης συναντάμε ξύλινες φωλιές, μοντέλα με σοφίτα, χώρους ξεκούρασης και συνθέσεις που συνδυάζουν στέγαση και σίτιση.

Ξεχωριστή θέση έχουν οι λεγόμενες «πολυγατοικίες», μεγαλύτερες κατασκευές με ανεξάρτητους χώρους που μπορούν να φιλοξενήσουν περισσότερες γάτες.

Η συλλογή περιλαμβάνει επίσης catio εξωτερικού χώρου, καθώς και επιτοίχιες συνθέσεις με ράφια, σκαλοπάτια, φωλιές και ονυχοδρόμια.

Ένα από τα χαρακτηριστικά της βιοτεχνίας είναι η δυνατότητα εξατομίκευσης. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επιλέξουν χρώματα,

διαστάσεις, ακόμη και την αναγραφή του ονόματος του κατοικιδίου στην πρόσοψη.

Για πιο ιδιαίτερες κατασκευές υπάρχει δυνατότητα προσωπικής συνεννόησης, ώστε το τελικό αποτέλεσμα να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του ζώου και στις δυνατότητες του διαθέσιμου χώρου.

Μια μικρή κατασκευή, μια μεγαλύτερη ιστορία

Επιστρέφοντας στη δική μας γειτονιά, τα ξύλινα σπιτάκια για τις αδέσποτες γάτες αποκτούν μια διαφορετική διάσταση όταν γνωρίζουμε την ιστορία πίσω από τη δημιουργία τους.

Η πρωτοβουλία του Δήμου, οι δωρεές που συμβάλλουν στην επέκτασή της και η εργασία των ανθρώπων που κατασκευάζουν και φροντίζουν τις εγκαταστάσεις συνθέτουν μια προσπάθεια με επίκεντρο τις ανάγκες των ζώων.

Για τον Νικόλα Διαματάρη, η διαδρομή αυτή ξεκίνησε από την ανάγκη να προσφέρει ένα κατάλληλο σπίτι στον δικό του σκύλο και έφτασε μέχρι τη δημιουργία κατασκευών που εξυπηρετούν πολλά ακόμη ζώα.

Και ίσως την επόμενη φορά που θα περάσουμε δίπλα από ένα από τα ξύλινα σπιτάκια της γειτονιάς μας, να το κοιτάξουμε λίγο διαφορετικά.

Γιατί πίσω από κάθε μικρό σπίτι μπορεί να κρύβεται μια πολύ μεγαλύτερη ιστορία.

Γνωρίστε την Dog's & Cat's Home

Επισκεφθείτε την επίσημη ιστοσελίδα www.dogs-cats-home.gr, ανακαλύψτε τις διαθέσιμες κατασκευές για σκύλους και γάτες και γνωρίστε τις δυνατότητες ειδικής παραγγελίας για το δικό σας κατοικίδιο.

Το κείμενο συντάχθηκε από τη συντακτική ομάδα του Psychiko News, με βάση την επίσημη ιστοσελίδα της επιχείρησης και τα διαθέσιμα στοιχεία για τη φροντίδα των αδέσποτων ζώων στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού.





«Κινηματογραφήματα»

Η τέταρτη σεζόν προβολών τον ΜΕΟ ξεκινά στις 9 Οκτωβρίου

Για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά, η κινηματογραφική ομάδα του ΜΕΟ προσκαλεί τους δημότες και τους φίλους της γειτονιάς σε βραδιές αφιερωμένες στην έβδομη τέχνη. Η νέα σεζόν 2026–2027, με γενικό τίτλο «Κινηματογραφήματα», ξεκίνησε την Παρασκευή 9 Οκτωβρίου, στις 19:30, στην αίθουσα του ΜΕΟ.

Η ομάδα έχει επιλέξει ταινίες με τη φιλοδοξία να παρουσιάσει αντιπροσωπευτικά έργα από την ιστορία του κινηματογράφου. Τα βράδια της Παρασκευής αποκτούν έτσι έναν σταθερό προορισμό για όσους αγαπούν τις ταινίες και την εμπειρία της κοινής θέασης. Στο επίκεντρο της πρωτοβουλίας βρίσκεται και η συνάντηση των ανθρώπων. Οι προβολές αποτελούν αφορμή για να ανταμώσουν παλιοί και νέοι φίλοι, να γνωριστούν καλύτερα και να ανταλλάξουν σκέψεις και απόψεις γύρω από όσα παρακολουθούν στη μεγάλη οθόνη.

Όπως επισημαίνει η κινηματογραφική ομάδα στην πρόσκλησή της, ακόμη και μια ταινία που έχουμε δει στο παρελθόν μπορεί να αποκτήσει διαφορετικό ενδιαφέρον όταν την προσεγγίζουμε από μια νέα οπτική. Η συζήτηση και η κοινή εμπειρία προσφέρουν την ευκαιρία να ανακαλύψουμε άλλες πλευρές της και να σταθούμε σε στοιχεία που ενδεχομένως είχαν περάσει απαρατήρητα.

Με αυτή τη διάθεση, ο ΜΕΟ καλωσορίζει το κοινό στη νέα κινηματογραφική χρονιά, συνεχίζοντας μια πρωτοβουλία που συνδυάζει την ψυχαγωγία με την επικοινωνία και τη συμμετοχή στη ζωή της γειτονιάς.

Η ομάδα του Psychiko News εύχεται στον ΜΕΟ και στην κινηματογραφική του ομάδα μια όμορφη και δημιουργική σεζόν, με καλές ταινίες, ζωντανές συζητήσεις και πολλές όμορφες συναντήσεις!

Ο Νονός — Μέρος II – 16 Οκτ.

Στο δεύτερο μέρος της θρυλικής κινηματογραφικής τριλογίας, ο Φράνσις Φορντ Κόπολα αφηγείται παράλληλα δύο ιστορίες: την άνοδο του νεαρού Βίτο Κορλεόνη και την προσπάθεια του γιου του, Μάικλ, να διατηρήσει και να επεκτείνει την οικογενειακή αυτοκρατορία. Από τη Σικελία και τις γειτονιές της Νέας Υόρκης μέχρι τις επιχειρηματικές συμφωνίες και τις πολιτικές διασυνδέσεις, η ταινία παρακολουθεί πώς χτίζεται η εξουσία και ποιο τίμημα απαιτεί.

Μυστικά και Ψέματα – 23 Οκτ.

Μια επιτυχημένη μαύρη οπτομέτρης, η Χόρτενς, αναζητά τη βιολογική της μητέρα μετά τον θάνατο της θετής της μητέρας. Η αναζήτηση την οδηγεί στη Σίνθια, μια λευκή εργάτρια που ζει στο Λονδίνο, παλεύοντας με τη μοναξιά και τις δύσκολες οικογενειακές σχέσεις. Η συνάντησή τους ανοίγει σταδιακά έναν κύκλο αποκαλύψεων, φέρνοντας στην επιφάνεια αλήθειες που παρέμεναν κρυμμένες για χρόνια.

Gran Torino – 30 Οκτ.

Ο Γουόλτ Κοβάτσκι, ένας χήρος βετεράνος του Πολέμου της Κορέας, ζει απομονωμένος σε μια γειτονιά που αλλάζει, αντιμετωπίζοντας τους γύρω του με καχυποψία και πικρόχολα σχόλια. Όταν ο νεαρός γείτονάς του, Τάο, επιχειρεί να κλέψει την αγαπημένη του Gran Torino, ένα αυτοκίνητο που συνδέεται με το παρελθόν του, ξεκινά απρόσμενα μια σχέση που θα μεταμορφώσει και τους δύο.



Έκθεση φωτογραφίας του Αβραάμ Κ. Γούναρη

Τη φωτογραφική έκθεση «Αρτηρίες» του Αβραάμ Κ. Γούναρη, θα φιλοξενήσει το Καρύδειο Πολιτιστικό Κέντρο. Πρόκειται για ένα οδοιπορικό στους δρόμους της Αθήνας, στις εικόνες της καθημερινότητας και στα ίχνη μιας πόλης που αλλάζει.

Τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν την Τετάρτη 14 Οκτωβρίου, στις 19:00, ενώ η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 31 Οκτωβρίου.

Την οργανωτική επιμέλεια της έκθεσης έχει η Ελίζα Γερολυμάτου, Ιστορικός Τέχνης – Μουσειολόγος, ενώ την οπτικοακουστική εγκατάσταση υπογράφει ο Κωνσταντίνος Σουβατζόγλου.

Καρύδειο Πολιτιστικό Κέντρο, Αριάδνης 13 & Νιόβης, Φιλοθέη

Ημέρες ώρες επίσκεψης:

Τρίτη–Πέμπτη, 17:30–19:30

Κατόπιν ραντεβού: 6979556000



Pilates & Dance Studio
Petros Kouroupakis

☎ 216-8095966
📍 166 Kifisias, Neo Psychiko

Φωτοβολταϊκά στο μπαλκόνι

Τι αλλάζει στην Ελλάδα και τι πρέπει να ξέρει μια πολυκατοικία πριν από την εγκατάσταση

Μικρά φωτοβολταϊκά συστήματα μπαίνουν για πρώτη φορά στο ελληνικό πλαίσιο αυτοκατανάλωσης. Για τους κατοίκους διαμερισμάτων, όμως, η απόφαση δεν εξαρτάται μόνο από το αν το μπαλκόνι βλέπει τον ήλιο: χρειάζεται να εξεταστούν η ασφάλεια, η ηλεκτρική εγκατάσταση και οι κανόνες της πολυκατοικίας.



Τα πολλά νοικοκυριά σε Φιλοθέη, Ψυχικό και Νέο Ψυχικό, η εγκατάσταση φωτοβολταϊκών στην ταράτσα δεν είναι απλή υπόθεση. Το μπαλκόνι μοιάζει με μια πιο προσιτή επιλογή: λίγα πάνελ, μικρότερος χώρος, παραγωγή ρεύματος για τις ανάγκες του διαμερίσματος. Το νέο πλαίσιο ανοίγει αυτή τη δυνατότητα στην Ελλάδα, αλλά η πρακτική εφαρμογή της έχει συγκεκριμένες προϋποθέσεις.

Τι προβλέπεται

Τα «φωτοβολταϊκά μπαλκονιού» είναι μικρά συστήματα που παράγουν ηλεκτρική ενέργεια για την κατανάλωση του ίδιου του νοικοκυριού. Σύμφωνα με το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, προβλέπεται μέγιστη ισχύς παραγωγής 800 Watt και εγκατεστημένη ισχύς φωτοβολταϊκών πάνελ έως 1.000 Watt. Υπάρχει επίσης δυνατότητα συνδυασμού τους με σύστημα αποθήκευσης. (ypen.gov.gr)

Η διάκριση έχει σημασία: τα 800 Watt περιγράφουν ένα ανώτατο όριο ισχύος, όχι την παραγωγή που θα έχει το σύστημα συνεχώς. Η πραγματική απόδοση μεταβάλλεται μέσα στη μέρα και εξαρτάται από τον προσανατολισμό, την εποχή και τη σκιά που ρίχνουν γειτονικά κτίρια, δέντρα ή άλλα στοιχεία του ίδιου του μπαλκονιού.

Μπορεί κάποιος να το εγκαταστήσει σήμερα;

Όχι ακόμη με τη λογική «αγοράζω ένα κιτ και το συνδέω μόνος μου». Το Υπουργείο διευκρινίζει ότι η εγκατάσταση και σύνδεση θα μπορεί να προχωρήσει μετά τη δημοσίευση των ειδικών προδιαγραφών ασφαλείας

από τον ΔΕΔΔΗΕ. Η προθεσμία που αναφέρει για τη δημοσίευσή τους είναι η 31η Οκτωβρίου 2026, ενώ η ειδική ψηφιακή πύλη ενημέρωσης αναμένεται να λειτουργήσει έως το τέλος του έτους. (ypen.gov.gr)

Το πλαίσιο προβλέπει ακόμη ενεργή Υπεύθυνη Δήλωση Εγκαταστάτη (ΥΔΕ) για την ηλεκτρική εγκατάσταση, επιβεβαίωση της συμμόρφωσης με τις προδιαγραφές από μηχανικό ή εγκαταστάτη και εγκατάσταση έξυπνου μετρητή από τον ΔΕΔΔΗΕ. Ο Διαχειριστής θα μπορεί επίσης να αποκλείει νέες συνδέσεις σε τμήματα του δικτύου όπου υπάρχει περιορισμένη δυνατότητα απορρόφησης πρόσθετης παραγωγής. (ypen.gov.gr)

Τι αλλάζει όταν μιλάμε για πολυκατοικία

Ένα πάνελ στο μπαλκόνι επηρεάζει και το κτίριο γύρω του. Η στήριξη του πρέπει να αντέχει στις συνθήκες του συγκεκριμένου ορόφου, ιδίως στον άνεμο. Η θέση του μπορεί να αφορά την όψη ή άλλα στοιχεία της οικοδομής, ενώ η καλωδίωση πρέπει να μελετηθεί με ασφάλεια.

Πριν από οποιαδήποτε αγορά, ο ενδιαφερόμενος χρειάζεται να εξετάσει τον κανονισμό της πολυκατοικίας και το ακριβές σημείο εγκατάστασης με αρμόδιο μηχανικό. Δεν θα ήταν σωστό να θεωρήσουμε εκ των προτέρων ότι κάθε μπαλκόνι αντιμετωπίζεται με τον ίδιο τρόπο ή ότι ισχύει ένας ενιαίος κανόνας συναίνεσης για κάθε τοποθέτηση. Το ζήτημα εξαρτάται από την εγκατάσταση που προτείνεται και από τα χαρακτηριστικά του κτιρίου.

Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία σε περιοχές με διαφορετικές μορφές

κατοικίας: από χαμηλές πολυκατοικίες με ανοιχτό ορίζοντα μέχρι διαμερίσματα που σκιάζονται για πολλές ώρες της ημέρας. Δύο ίδια συστήματα μπορεί να έχουν αισθητά διαφορετική απόδοση σε δύο γειτονικά σπίτια.

Πόσο μπορεί να μειωθεί ο λογαριασμός;

Δεν υπάρχει ένα αξιόπιστο ποσό εξοικονόμησης που να ισχύει για όλους. Το βασικό ερώτημα είναι πόση από την παραγόμενη ενέργεια θα χρησιμοποιείται τη στιγμή που παράγεται. Ένα σπίτι που καταναλώνει ρεύμα κατά τις ηλιόλουστες ώρες μπορεί να αξιοποιήσει διαφορετικά το σύστημα από ένα διαμέρισμα που μένει άδειο όλη την ημέρα.

Πριν υπολογίσει χρόνο απόσβεσης, ο κάτοικος θα χρειαστεί εκτίμηση της παραγωγής για το δικό του μπαλκόνι, καταγραφή της ημερήσιας κατανάλωσης και πλήρη προσφορά που να περιλαμβάνει εξοπλισμό, ασφαλή στήριξη και ηλεκτρολογικές εργασίες. Οι γενικές διαφημιστικές υποσχέσεις για «τόσα ευρώ λιγότερα κάθε χρόνο» δεν αρκούν για μια τεκμηριωμένη απόφαση.

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

1. Ελέγχουμε τον χώρο: προσανατολισμό, ώρες ηλιοφάνειας και σκίαση.
2. Ελέγχουμε το κτίριο: κανονισμό πολυκατοικίας, θέση στήριξης και τυχόν ζητήματα της όψης.
3. Συμβουλευόμαστε αρμόδιο μηχανικό ή εγκαταστάτη: για τη στήριξη, την ηλεκτρική εγκατάσταση και την ΥΔΕ.
4. Περιμένουμε τις προδιαγραφές του ΔΕΔΔΗΕ: ώστε η επιλογή εξοπλισμού και η σύνδεση να βασιστούν στους οριστικούς κανόνες ασφαλείας.

Τα φωτοβολταϊκά μπαλκονιού μπορούν να δώσουν πρόσβαση στην αυτοπαραγωγή και σε κατοίκους διαμερισμάτων. Το αν συμφέρουν ένα συγκεκριμένο νοικοκυριό θα κριθεί από το ίδιο το μπαλκόνι, τις ώρες κατανάλωσης και το τελικό κόστος ασφαλούς εγκατάστασης.

Το άρθρο αποτυπώνει τις ανακοινωμένες ρυθμίσεις έως τις 24 Σεπτεμβρίου 2026.

Τα πρακτικά βήματα σύνδεσης χρειάζονται επανέλεγχο μετά τη δημοσίευση των προδιαγραφών του ΔΕΔΔΗΕ.

Με πληροφορίες από το διαδίκτυο.



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



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

Growing Minds

Μικρές γνώσεις νευροεπιστήμης. Μεγάλες αφορμές για σύνδεση.

Ένα εκπαιδευτικό πακέτο που φέρνει τον εγκέφαλο, τα συναισθήματα και την ψυχική ανθεκτικότητα στην καθημερινότητα της τάξης - μέσα από εικόνες, συζήτηση και δημιουργική έκφραση.

Δεν αλλάζουμε την τάξη.

Δίνουμε στον εκπαιδευτικό περισσότερους τρόπους να τη συναντήσει.

Το Growing Minds δεν είναι θεραπευτικό ή διαγνωστικό εργαλείο και δεν επιχειρεί να μετατρέψει τον εκπαιδευτικό σε ειδικό ψυχικής υγείας.

Δημιουργήθηκε για να υποστηρίξει κάτι πολύ πιο πρακτικό: να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να δημιουργεί περισσότερες ευκαιρίες για παρατήρηση, διάλογο, ασφάλεια και σύνδεση μέσα στην τάξη.

Το υλικό αντλεί από τη **νευροεπιστήμη**, την **αναπτυξιακή ψυχολογία** και την **κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση**, μεταφέροντας βασικές έννοιες γύρω από τον εγκέφαλο, τα συναισθήματα και τις υποστηρικτικές σχέσεις παιδιού-ενήλικα σε μια μορφή απλή και χρηστική για τη σχολική πραγματικότητα.



Για σχολεία και οργανισμούς

Το Growing Minds μπορεί να αξιοποιηθεί και σε μεγαλύτερη κλίμακα από:

σχολεία, εκπαιδευτικούς οργανισμούς, δομές, κέντρα μάθησης και ομάδες εκπαιδευτικών.

Για οργανισμούς και σχολεία διατίθενται **ειδικές τιμές για πολλαπλές παραγγελίες και ομαδική χρήση**, καθώς και δυνατότητα προσαρμοσμένης παρουσίασης του υλικού, ομιλίας ή workshop για την εκπαιδευτική ομάδα.

Έτσι, το Growing Minds μπορεί να λειτουργήσει όχι μόνο ως υλικό τάξης αλλά και ως μέρος μιας ευρύτερης κουλτούρας σύνδεσης και συναισθηματικής επίγνωσης μέσα σε έναν εκπαιδευτικό οργανισμό.

Διαθέσιμα πακέτα

Εκπαιδευτικό Πακέτο - 60€

5 αφίσες, οδηγός εκπαιδευτικού, ενημερωτικό έντυπο, coloring pad και bonus ψηφιακό υλικό.

Πλήρες Εκπαιδευτικό Πακέτο - 70€

Όλο το εκπαιδευτικό υλικό μαζί με το βιβλίο

«Συνδέομαι σημαίνει σέβομαι κάθε μαθητή μου».

Οι αφίσες και το coloring pad διατίθενται στα ελληνικά και στα αγγλικά.

Ανακαλύψτε το Growing Minds

Στη σελίδα του Growing Minds στο bondingnest.com θα βρείτε:

την πλήρη παρουσίαση του υλικού, την επιστημονική τεκμηρίωση, όλα τα απαραίτητα στοιχεία για τα πακέτα και τις διαθέσιμες επιλογές για εκπαιδευτικούς, σχολεία και οργανισμούς.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για ειδική προσφορά μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσα από τη **φόρμα ενδιαφέροντος της σελίδας**.

bondingnest.com/growing-minds

Growing Minds

Tools for connection. Made for real classrooms.

Concept & Development: Μάγκη Πούπλη

Visual Design: Ιωάννα Κωστίκα





Η αθέατη πλευρά της ηγεσίας: Όταν το παρελθόν μας συναντά το παρόν στον χώρο εργασίας

Γιατί κάποιοι προϊστάμενοί μας προκαλούν ανασφάλεια, άλλοι μας εμπνέουν εμπιστοσύνη και ορισμένοι ξυπνούν μέσα μας συναισθήματα που δυσκολευόμαστε να εξηγήσουμε; Η απάντηση μπορεί να βρίσκεται βαθύτερα απ' όσο φανταζόμαστε.

Εχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί μια απλή παρατήρηση από τον προϊστάμενό σας μπορεί να σας χαλάσει ολόκληρη την ημέρα; Γιατί νιώθετε την ανάγκη να αποδεικνύετε διαρκώς την αξία σας ή γιατί ένας συνάδελφος φαίνεται να αντιδρά υπερβολικά σε κάθε υπόδειξη;

Στον επαγγελματικό κόσμο συνηθίζουμε να ερμηνεύουμε τέτοιες συμπεριφορές μέσα από την προσωπικότητα, τις επικοινωνιακές δεξιότητες ή το στυλ ηγεσίας. Ωστόσο, κάτω από την επιφάνεια των καθημερινών εργασιακών σχέσεων λειτουργεί ένας ολόκληρος κόσμος ασυνείδητων ψυχολογικών μηχανισμών. Και πολλές φορές, χωρίς να το συνειδητοποιούμε, δεν αντιδρούμε μόνο στον άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας, αλλά και σε ανθρώπους που υπήρξαν σημαντικοί στο παρελθόν μας.

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΜΑΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Οι γονείς αποτελούν συνήθως τις πρώτες μορφές εξουσίας στη ζωή μας. Ακολουθούν οι δάσκαλοι και, αργότερα, οι προϊστάμενοι και οι ηγέτες. Σύμφωνα με τη θεωρία του δεσμού (Attachment Theory), που ανέπτυξε ο ψυχίατρος John Bowlby, οι πρώιμες σχέσεις με τους ανθρώπους που μας φρόντισαν διαμορφώνουν εσωτερικά

πρότυπα για το πώς αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους. Αν μεγαλώσαμε σε ένα περιβάλλον συναισθηματικής ασφάλειας, είναι πιθανότερο να αισθανόμαστε άνετα με την εμπιστοσύνη, την αυτονομία και την ανατροφοδότηση. Αντίθετα, όταν οι πρώιμες σχέσεις χαρακτηρίζονταν από ασυνέπεια, απόρριψη ή απρόβλεπτες αντιδράσεις, μπορεί να αναπτύξουμε μεγαλύτερη ευαισθησία στην κριτική, ανάγκη επιβεβαίωσης ή δυσκολία εμπιστοσύνης. Αυτά τα μοτίβα επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σχετιζόμαστε με την εξουσία και στην ενήλικη ζωή.

ΟΤΑΝ Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ ΜΑΣ ΘΥΜΙΖΕΙ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Στην ψυχαναλυτική προσέγγιση υπάρχει ένας ιδιαίτερα ενδιαφέρων μηχανισμός που ονομάζεται μεταβίβαση. Πρόκειται για τη διαδικασία κατά την οποία συναισθήματα, προσδοκίες και εμπειρίες από σημαντικές σχέσεις του παρελθόντος ενεργοποιούνται ασυνείδητα στις σημερινές μας σχέσεις.

Φανταστείτε έναν εργαζόμενο που μεγάλωσε με έναν ιδιαίτερα επικριτικό γονέα. Μια ουδέτερη παρατήρηση από τον προϊστάμενό του μπορεί να βιωθεί ως προσωπική απόρριψη. Αντί να ακούσει μια επαγγελματική υπόδειξη, αισθάνεται ότι αμφισβητείται συνολικά η αξία του. Κάποιος άλλος μπορεί να αναζητά διαρκώς την επιβεβαίωση του διευθυντή του, όπως κάποτε επιζητούσε την αναγνώριση ενός γονέα. Εργάζεται υπερβολικά, δυσκολεύεται να πει «όχι» και αισθάνεται ενοχές όταν δεν ανταποκρίνεται σε κάθε προσδοκία.

Υπάρχει, όμως, και η θετική μεταβίβαση. Ένας ηγέτης μπορεί να βιώνεται ως προστατευτικός, αξιόπιστος και υποστηρικτικός, δημιουργώντας ισχυρά συναισθήματα εμπιστοσύνης και αφοσίωσης. Το ενδιαφέρον είναι ότι η σχέση με τον προϊστάμενό μας μπορεί να λειτουργεί ταυτόχρονα σε δύο επίπεδα: στο πραγματικό, που αφορά το εδώ και τώρα, και στο ασυνείδητο, που συνδέεται με το εκεί και τότε.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΟΙ ΑΝΤΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΔΙΑΡΚΩΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ ΤΟΥΣ;

Οι ασυνείδητες δυναμικές δεν περιορίζονται στις σχέσεις με τους γονείς. Ακόμη και οι σχέσεις με τα αδέρφια μας μπορούν να επηρεάζουν τον τρόπο που λειτουργούμε μέσα σε μια ομάδα. Η λεγόμενη αδελφική μεταβίβαση μπορεί να εκδηλώνεται μέσα από έντονο ανταγωνισμό, συγκρίσεις, ζήλια ή ευαισθησία στην άνιση μεταχείριση.

Για παράδειγμα, μια προαγωγή συναδέλφου μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα που ξεπερνούν τη φυσιολογική επαγγελματική απογοήτευση. Η επιτυχία του άλλου βιώνεται σαν προσωπική ήττα, ενώ η αναγνώριση από τον προϊστάμενο μετατρέπεται σε έναν διαρκή αγώνα για προσοχή και αποδοχή.

ΚΑΙ ΟΙ ΗΓΕΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

Η δυναμική αυτή δεν λειτουργεί μονόπλευρα. Οι ηγέτες επηρεάζονται επίσης από τη δική τους προσωπική ιστορία, τις συναισθηματικές ανάγκες και τις ασυνείδητες προσδοκίες τους. Η αντιμεταβίβαση περιγράφει τις συναισθηματικές αντιδράσεις που αναπτύσσονται απέναντι σε έναν άλλον άνθρωπο και οι οποίες μπορεί να επηρεάζονται τόσο από τη συμπεριφορά του όσο και από τις δικές μας προηγούμενες εμπειρίες.

Ένας προϊστάμενος μπορεί να αισθάνεται ανεξήγητα προστατευτικός απέναντι σε έναν ανασφαλή συνεργάτη και να αναλαμβάνει συνεχώς τις ευθύνες του. Ένας άλλος μπορεί να γίνεται υπερβολικά αυστηρός με κάποιον που αμφισβητεί τις αποφάσεις του ή να αποφεύγει έναν εργαζόμενο που του προκαλεί συναισθηματική δυσφορία. Όταν τέτοιες

αντιδράσεις παραμένουν ασυνείδητες, μπορούν να επηρεάσουν την αντικειμενικότητα, τη δικαιοσύνη και την ποιότητα των αποφάσεων.

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

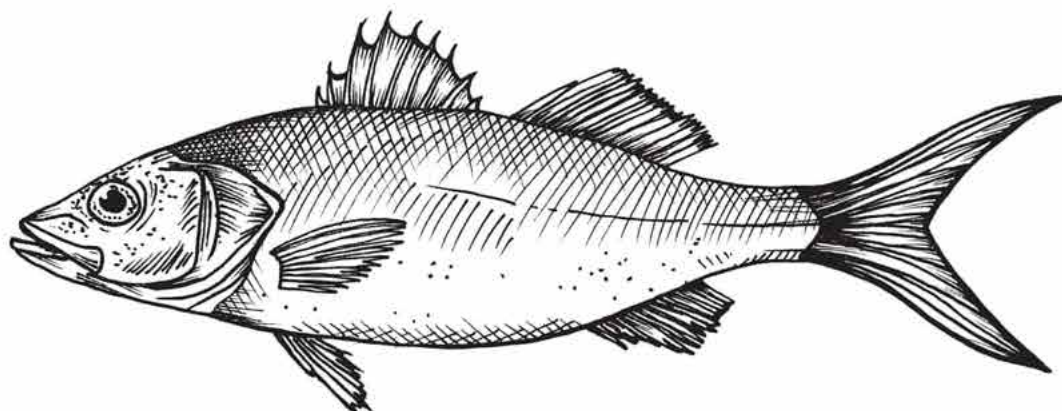
Η σχέση ηγέτη και εργαζομένου δεν είναι μόνο επαγγελματική. Είναι και μια ανθρώπινη σχέση, στην οποία η εμπιστοσύνη, ο φόβος και η ανάγκη για ασφάλεια παίζουν σημαντικό ρόλο. Ο τόνος της φωνής, οι εκφράσεις του προσώπου, η συνέπεια και η προβλεψιμότητα ενός ηγέτη μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι συνεργάτες του αισθάνονται και ανταποκρίνονται.

Όταν επικρατεί φόβος ή διαρκής αβεβαιότητα, οι άνθρωποι μπορεί να γίνονται περισσότερο αμυντικοί, να αποφεύγουν την ανάληψη πρωτοβουλιών ή να δυσκολεύονται να συνεργαστούν. Αντίθετα, η ψυχολογική ασφάλεια δημιουργεί ευνοϊκότερες συνθήκες για εμπιστοσύνη, δημιουργικότητα, υπευθυνότητα και ουσιαστική συνεργασία.

Αναγνωρίζοντας πώς οι εμπειρίες του παρελθόντος επηρεάζουν τις σημερινές μας αντιδράσεις, μπορούμε να δημιουργούμε πιο συνειδητές και ουσιαστικές επαγγελματικές σχέσεις. Γιατί, τελικά, το ζητούμενο είναι να σχετιζόμαστε με τους ανθρώπους όπως πραγματικά είναι και όχι όπως μας έμαθε το παρελθόν μας να τους βλέπουμε.

Τζωρτζίνα Σπέντζου - Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Leadership Coach & Trainer
www.georginaspentzou.com

The image features a dark blue background with a large, elegant white serif font for 'ZILVER' and a smaller, spaced-out serif font for 'PATISSERIE'. A white horizontal line with a decorative flourish at the left end separates the two words. Below the text is a white Instagram icon followed by the handle 'silver_patisserie'. In the bottom left corner, the address 'Θράκης 2 Φιλοθέη 152 37' and phone number 'Τηλ. 21 0685 1918' are written in white. On the right side, there is a detailed illustration of a white wooden cart with a striped awning, decorated with a garland of purple and green flowers. The cart has a large white wheel and a smaller front wheel. The word 'ZILVER' is also visible on the side of the cart.



φουρτητής

EST 2005

#Agapametindouleiamas

Delivery by 